

EASY WITH US



AE/ Fitness

Corso Istruttore Fitness Musicale 1° livello

Diventa un istruttore
qualificato in discipline
musicali e guida con
energia e competenza le
tue lezioni!

Anno 2025



Aerogene Fitness School è una scuola di formazione affiliata A.S.I.,
ente di promozione sportiva riconosciuta dal C.O.N.I.

Perchè Aerogene

*Unisciti a una scuola
che forma veri
professionisti.*

I nostri obiettivi

Aerogene Fitness School è una realtà educativa che da oltre 10 anni forma istruttori in tutta Italia.

Scegliere Aerogene significa avere accesso a una formazione completa e riconosciuta, con diploma e tesserino tecnico conformi alla Riforma dello Sport, validi per lavorare in palestre, centri sportivi e associazioni.



Aerogene Fitness School

Chi siamo?

Aerogene nasce nel 2016.

La nostra missione è formare istruttori preparati, versatili e pronti a lavorare in palestre e centri fitness con competenze solide e aggiornate. Il nostro metodo si basa su un approccio scientifico, pratico e orientato al risultato.

Crediamo in un modello di trainer capace di comunicare in modo innovativo, costruire programmi efficaci e crescere con autonomia, rispondendo in modo concreto alle esigenze dei propri clienti.



Aiutiamo i nostri studenti a creare il loro futuro

In Aerogene crediamo che la preparazione sia tutto. I nostri corsi si basano su principi scientifici (Evidence-Based) e offrono competenze solide e aggiornate, fondamentali per diventare istruttori efficaci, consapevoli e pronti a lavorare sul campo.

Per uno studente, essere preparato è essenziale per un inserimento efficace nel mondo del lavoro come trainer nei centri fitness. I corsi di Aerogene Fitness School offrono contenuti completi e aggiornati, riconosciuti a livello nazionale tramite ASI, Ente di Promozione Sportiva accreditato dal CONI, che ci consente di erogare diplomi conformi all'ultima riforma dello sport.

Con Aerogene, lo studente resterà sempre aggiornato grazie a un contatto diretto e continuo con i docenti, oltre a ricevere regolarmente le ultime novità e aggiornamenti nel settore formativo. Questo supporto costante consente di consolidare le competenze acquisite e di crescere professionalmente, garantendo un'alta qualità nel servizio offerto ai propri clienti.

La nostra Mission



Esperienza sul campo

I nostri corsi sono progettati da professionisti con anni di esperienza pratica, per offrirti una formazione concreta, utile e spendibile subito.



Docenza professionale

Ogni lezione è tenuta da docenti qualificati e appassionati, che sanno unire metodo, chiarezza e motivazione all'insegnamento.



Flessibilità totale

Scegli tu come seguire il corso: in aula oppure in diretta Zoom da casa, senza rinunciare a nulla.



Strumenti innovativi

La piattaforma AE-Learn, il nostro ambiente di studio digitale ricco di videolezioni, materiali interattivi, quiz e aggiornamenti gratuiti per un anno.

Il successo arriva solo quando lo cerchi con tutto te stesso!

Nel mondo del lavoro, e in particolare nel settore del fitness, la determinazione e l'impegno nello studio sono fattori essenziali per raggiungere il successo. Formarsi in modo serio e costante è fondamentale per costruire una solida base di competenze che consentano di distinguersi come professionista. La carriera di un trainer richiede un approfondito bagaglio di conoscenze, aggiornamento continuo e dedizione, elementi che permettono di rispondere efficacemente alle esigenze dei clienti e adattarsi alle novità del settore.

L'impegno nello studio permette di acquisire sicurezza e capacità, migliorando la qualità del servizio offerto e costruendo una reputazione solida e rispettata. Solo con la determinazione e una volontà sincera di crescere si possono ottenere risultati duraturi e soddisfacenti. In Aerogene Fitness School, promuoviamo questo approccio: investire nello studio e nella formazione è il primo passo verso una carriera appagante e di successo.

Caratteristiche del corso

Durata: 2 week end

Lezioni: live e ondemand

Partecipazione: presenza e online

AE-Learn: accessibile per 1 anno

Esame: pratico e test online

Diploma: riconosciuto dal CONI

Pagamento: quota unica o in 3 rate

Sconti: per studenti e tesserati ASI

Gli sconti non sono cumulabili. In caso si rientri in più categorie, si potrà usufruire di un solo sconto tra quelli previsti.

Contenuti del corso

Un programma completo per formarti come istruttore di Fitness Musicale 1° livello



Il corso AE-FITNESS è pensato per chi desidera diventare un istruttore completo nel mondo del fitness musicale, una disciplina ancora oggi tra le più richieste nei centri sportivi. Il percorso formativo alterna teoria e pratica in tre weekend intensivi, dedicati all'aerobica, allo step e alla tonificazione. Imparerai a costruire e condurre lezioni efficaci, a sfruttare la musica in modo funzionale, a creare coreografie bilanciate e a gestire ogni fase dell'allenamento: dal riscaldamento, alla fase centrale, fino al defaticamento. Affronterai

la tecnica dei passi base, la costruzione delle sequenze coreografiche, l'uso corretto dello step e gli esercizi per il condizionamento muscolare. Verranno approfonditi anche elementi chiave come il cueing, la comunicazione, l'organizzazione della lezione e l'intensità dell'esercizio. Il corso è affiancato dalla piattaforma didattica AE-Learn, dove troverai dispense PDF, video-lezioni e materiali di approfondimento disponibili per un anno, così da studiare e ripassare dove e quando vuoi. Una formazione concreta, completa e riconosciuta.

**La tua passione
può diventare la
tua professione.
Inizia ora.**

Primo week end

Il primo week-end è dedicato all'AEROBICA. L'allievo imparerà a preparare ed insegnare una lezione di aerobica con coreografie semplici che riescano a raggiungere un giusto bilanciamento tra la resistenza, la coordinazione, il movimento e l'armonia del gruppo. Imparerà a padroneggiare la capacità di anticipazione, a unire teoria e pratica, a curare la tecnica del movimento e a utilizzare in modo consapevole la comunicazione e il cueing. Approfondirai l'uso della musica nel fitness, con particolare attenzione alla struttura del count 32 e alla scelta dei BPM in base alla fase della lezione. Verranno analizzate le principali strutture coreografiche (simmetriche e asimmetriche) per creare lezioni fluide e progressivamente complesse.



Secondo week end

Nel secondo weekend di formazione, il focus sarà interamente dedicato alla lezione di step, una delle pratiche più complete e coinvolgenti nel panorama del fitness musicale. Imparerai la tecnica corretta di utilizzo dello step e come organizzare una lezione efficace, bilanciando ritmo, intensità e sicurezza. Verranno analizzati i passi base e le famiglie di movimento, con particolare attenzione ai movimenti controindicati e ai criteri per modificarne l'intensità. Approfondirai inoltre gli approcci direzionali, i cicli coreografici e le sequenze progressive, fondamentali per costruire lezioni dinamiche, fluide e adatte a diversi livelli di utenza.

Dettaglio argomenti del corso

Le abilità dell'istruttore

- La capacità di anticipazione
- La teoria e la pratica
- La tecnica
- La comunicazione e il cueing
- La musica
- La struttura del count 32
- I BPM durante una lezione di fitness

La struttura della lezione

- Il riscaldamento
- La fase aerobica
- Il defaticamento finale
- Masterclass di riscaldamento e analisi

La coreografia

- Coreografia, sì o no?
- Lezioni con e senza coreografia (Free style, coreografato e precoreografato)
- L'alto impatto (high impact) e il basso impatto (low impact)
- I passi base dell'aerobica
- Masterclass di aerobica e analisi
- L'intensità, la durata, la frequenza dell'esercizio

Le strutture coreografiche

- La sequenza simmetrica bilaterale
- La sequenza asimmetrica bilaterale
- La sequenza simmetrica unilaterale
- La sequenza asimmetrica unilaterale

La lezione di step

- La tecnica
- L'organizzazione di una lezione di Step
- I passi controindicati
- I fattori che modificano l'intensità
- I movimenti base e gli approcci direzionali
- I cicli e le famiglie di movimento
- I passi della prima e seconda famiglia di movimento
- I passi base dello step

Gli esercizi utili nella tonificazione

- Le tipologie di esercizi
- Le tipologie di posizioni
- L'utilizzo di piccoli attrezzi

La lezione di tonificazione

- L'esercizio di tipo continuativo o a intervalli
- La resistenza aerobica: fattori fisiologici, tecnici e psicologici

La parte teorica relativa ad **anatomia, fisiologia e biochimica dell'allenamento** sarà disponibile in formato video on-demand sulla piattaforma AE-Learn, permettendo allo studente di studiare in totale autonomia, secondo i propri orari e la propria disponibilità di tempo.

Informazioni Utili

*Date e orari
delle formazioni
direttamente sul
sito Aerogene.it*



Prerequisiti al corso

Il corso è aperto a tutti senza limitazioni di titoli di studio richiesti o esperienze lavorative precedenti necessarie. Tuttavia, è consigliata una minima esperienza nelle lezioni di group fitness musicale, acquisita attraverso almeno un anno di esperienza pratica in sala corsi.



Certificazione rilasciata

Il corso AE-FITNESS è riconosciuto da ASI, ente accreditato dal CONI e aderente al Sistema SNaQ. Superato l'esame finale, è possibile richiedere il Diploma e il Tesserino Tecnico Nazionale ASI, validi per esercitare la professione secondo la normativa vigente e la recente Riforma dello Sport.



Esame finale

L'esame finale, svolto online, prevede due fasi:

Step 1: invio di un video con una sequenza coreografica (minimo 60/100 per proseguire).

Step 2: test a risposta multipla (18 su 30 corrette per superarlo). Il superamento consente il rilascio del Diploma Aerogene e, su richiesta, del Diploma con Tesserino Tecnico ASI, riconosciuto da CONI e conforme al sistema SNaQ.



QUOTE ISCRIZIONE

Iscriviti entro la prima scadenza e risparmi 250 € sul prezzo finale. Diventa istruttore di Fitness Musicale al costo più vantaggioso!

Entro prima scadenza	€ 497
Dopo prima scadenza	€ 747

RATEIZZAZIONE

Iscriviti pagando in 3 comode rate senza costi aggiuntivi, selezionando il metodo Carta di credito – PayPal.

Entro prima scadenza	3 rate x € 166
Dopo prima scadenza	3 rate x € 249

SCONTI

Gli sconti non sono cumulabili. In caso si rientri in più categorie, si potrà usufruire di un solo sconto tra quelli previsti.

Affiliati ASI	10 %
Studenti scienze motorie	20 %
Porta un amico	40 %

FAQ

Se non posso venire in presenza, posso seguire il corso da casa?

È possibile seguire il corso in presenza oppure online da casa, senza variazioni di costo o modalità di pagamento. In caso di assenza per motivi validi, è consentito saltare al massimo un weekend; oltre tale limite, sarà necessario rifrequentare il corso, **senza costi aggiuntivi**.

Se sono bocciato all'esame, posso rifarlo?

Con Aerogene, hai la massima flessibilità per affrontare l'esame. Se non lo superi, potrai ripeterlo gratuitamente nelle sessioni dei corsi successivi, senza limiti. Anche se preferisci posticiparlo per sentirti più pronto, non ci saranno costi aggiuntivi.

La certificazione è riconosciuta dall'ultima Riforma dello Sport?

La certificazione che possiamo rilasciare attraverso ASI è pienamente conforme alla riforma dello sport e ti consente di esercitare la professione di Istruttore di Fitness Musicale su tutto il territorio nazionale.



In base alla nuova riforma, per lavorare come Istruttore di Fitness Musicale è necessario possedere una certificazione rilasciata da un Ente di Promozione Sportiva (EPS). Grazie alla nostra formazione, potrai richiedere il certificato EPS riconosciuto da ASI una volta superato l'esame finale.



info@aerogene.it



+39 333 11 72 348

Aerogene Fitness School di Eugenio Maffei
Via Cà Rinaldini 33/B - 35136 - Padova
C.F. MFFGNE72M01L565Q | P.IVA 04923540282
eugenio.maffei@pec.it | Numero REA PD: 428905

WWW.AEROGENE.IT

