

EASY WITH US



# AE/ Personal

## Corso Personal Trainer Livello unico

Diventa un Personal Trainer  
con Aerogene e trasforma  
la tua passione in una  
carriera gratificante e piena  
di soddisfazione

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: 7 week end**

**Lezioni: live, online 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 in un unico livello per prepararti a diventare un Personal Trainer qualificato**

Questo corso si prefigge l'obiettivo di formare, nel medio periodo, una figura professionale competente e aggiornata capace di acquisire le conoscenze teoriche e pratiche necessarie per entrare nel settore "fitness" come Personal Trainer. Il principale punto di forza di AE-Personal è quello di fungere da anello di congiunzione tra un eventuale (ma non necessario) studio universitario fatto in precedenza dal praticante (spesso solo teorico e non sempre aggiornato alle ultime evidenze scientifiche) e quella che sarà poi la concreta



realtà lavorativa con cui dovrà confrontarsi e a cui dovrà saper dare riscontro.

Alla fine del percorso di studio, lo studente avrà tutti gli strumenti necessari ad avviare la sua attività e sarà nelle condizioni di poter da subito iniziare con consapevolezza una vera e propria professione.

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

## Corso in presenza e online

Il corso si articola in 7 weekend formativi distribuiti nell'arco di alcuni mesi, per un totale di 56 ore di lezione, a cui si aggiunge mezza giornata dedicata all'esame finale. Questa struttura è stata pensata per garantire un apprendimento efficace, graduale e ben organizzato. Le lezioni si svolgono nei fine settimana, con 8 ore al giorno sia il sabato che la domenica, così da permetterti di conciliare al meglio studio, lavoro e vita personale.

Hai la massima flessibilità nella modalità di partecipazione: potrai infatti scegliere se seguire il corso in presenza presso la nostra sede oppure online in diretta streaming su Zoom, mantenendo in entrambi i casi la stessa qualità didattica, lo stesso coinvolgimento e le stesse possibilità di interazione.



La scelta è completamente personalizzabile, in base alle tue esigenze, alla tua posizione geografica o ai tuoi impegni.

Ogni weekend di lezione è distanziato di circa 15 giorni, per permetterti di assimilare con calma i contenuti, rivedere i materiali e consolidare le competenze acquisite.

A supporto del percorso, avrai accesso alla piattaforma AE-Learn, uno spazio digitale intuitivo e sempre disponibile, dove troverai videolezioni on-demand, dispense scaricabili, quiz di autovalutazione e materiali di approfondimento.

Potrai così studiare in autonomia, rivedere i concetti chiave e prepararti con efficacia, ovunque ti trovi e in qualsiasi momento.

# Dettaglio argomenti del corso

## 1° week end – Principi di anatomia

- Introduzione all'anatomia
- Livelli di organizzazione
- Sistemi e apparati
- Anatomia di sezione
- La cellula: conoscenze di base
- I Tessuti
- Il sistema scheletrico
- L'apparato muscolare
- Il sistema nervoso
- Il sistema endocrino
- L'apparato cardiovascolare
- L'apparato respiratorio

## 2° week end – Principi di fisiologia

- Introduzione alla fisiologia
- Organizzazione dell'organismo
- Organizzazione dell'organismo: una visione semplificata
- L'omeostasi: principio fondamentale della fisiologia
- La cellula e le sue funzioni
- Fisiologia del muscolo
- Controllo dell'attività del muscolo scheletrico

## 3° week end – Principi di chinesologia applicata all'esercizio

- Principali grandezze fisiche

- Introduzione alle leve
- La misurazione delle forze
- Il parallelogramma delle forze
- Equilibrio e baricentro
- Equilibrio dei corpi rigidi
- Scomposizione vettoriale
- Le leve
- Catene cinetiche

## 4° week end – L'evidence Based Practice (EBP), Principi dell'allenamento, l'anamnesi e come strutturare una sessione di allenamento

- La piramide delle evidenze
- Come valutare uno studio scientifico
- Dalle evidenze alle raccomandazioni
- Adattamento
- Fitness e fatica
- Il recupero
- Fattori bio-psico-sociali e individualizzazione
- La supercompensazione
- La progressione del carico
- La soglia di adattamento
- Principio di specificità
- L'allenabilità
- Il detraining
- L'anamnesi
- Valutazione funzionale
- Strutturare una sessione di allenamento
- Il riscaldamento (Warm up)
- La sessione di allenamento: il "Concurrent Training"
- Il defaticamento (Cool Down)

### 5° week end – Principi di nutrizione & Sport Nutrition

- Proteine
- Carboidrati
- Lipidi
- Micronutrienti
- Gruppi alimentari
- Bilancio energetico
- Piramide alimentare in uno sportivo
- Alimentazione nella pratica sportiva
- Consumo energetico e integrazione sportiva
- Consumo energetico nello sport
- I vari tipi di integratori alimentari nella pratica sportiva
- Diabete
- Malattia celiaca
- Morbo di Crohn
- Sindrome dell'intestino irritabile
- Sindrome metabolica
- Dieta mediterranea
- Dieta vegetariana
- Dieta vegetariana e vegana: raccomandazioni speciali
- Dieta chetogenica

### 6° week end – Tipologie di allenamento: Resistance Training, Endurance Training, H.I.I.T. , Calithenics

- Cos'è l'Endurance Training
- L'intensità nell'Endurance Training
- Metodi di allenamento di Endurance Training
- Come programmare una sessione di Resistenza (Endurance)
- Cos'è l'H.I.I.T.
- Tipologie di H.I.I.T.
- Format H.I.I.T.
- Com'è nato il Calisthenics

- Analisi prestativa
- Le skills
- Le zavorre
- Endurance
- Freestyle
- Gli adattamenti derivanti dal Resistance Training
- Architettura e Ipertrofia Muscolare
- Reclutamento delle Unità Motorie
- Frequenza di scarica dei motoneuroni
- Sincronizzazione delle Unità Motorie
- Metodo di sequenziamento degli esercizi
- Quando è appropriato aumentare il carico o le ripetizioni
- Metodi di RT

### 7° week end – Come strutturare un programma di allenamento teoria e pratica

- Teoria in classe: prepariamo assieme un programma di allenamento
- Pratica in sala pesi

### 8° week end – Giornata d'esame finale

Sabato mattina – Test finale online

### Materiali per lo studio

Qualche giorno prima dell'inizio del corso, verrà inviata mail con link e codice di accesso per accedere alla piattaforma dedicata AE-Learn. La dispensa potrà comunque essere scaricata in formato PDF e quindi gestita autonomamente dallo studente.

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](http://Aerogene.it)*



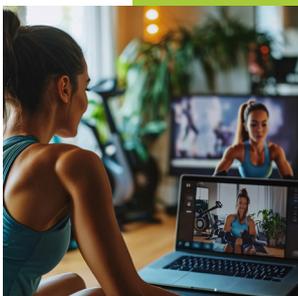
## Prerequisiti al corso

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-PERSONAL 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 si svolgerà in un'unica sessione online e consisterà in un test a risposta multipla. Per accedervi, gli studenti dovranno caricare su AE-Learn una relazione su un tema assegnato dai docenti al termine del corso, che sarà oggetto di valutazione.

Il superamento dell'esame permette di ottenere il Diploma Aerogene e, su richiesta, il Diploma con Tesserino Tecnico ASI, riconosciuto dal CONI e conforme al sistema SNaQ.



## QUOTE ISCRIZIONE

Iscriviti entro la prima scadenza e risparmi 250 € sul prezzo finale. Diventa un Personal Trainer qualificato al costo più vantaggioso!

---

Entro prima scadenza	<b>€ 847</b>
Dopo prima scadenza	<b>€ 1197</b>

## RATEIZZAZIONE

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

---

Entro prima scadenza	<b>3 rate x € 283</b>
Dopo prima scadenza	<b>3 rate x € 399</b>

## 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	<b>10 %</b>
Studenti scienze motorie	<b>20 %</b>
Porta un amico	<b>40 %</b>

# 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](mailto: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](mailto:eugenio.maffei@pec.it) | Numero REA PD: 428905

**WWW.AEROGENE.IT**

