

EASY WITH US



Anno 2025

AE/ Gym

**Corso Istruttore
Sala Pesi**
1° Livello

Diventa un istruttore
qualificato di AE-Gym
e un istruttore qualificato e
riconosciuto!



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

Perché 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: disponibile per 1 anno

Lezioni: on demand

Partecipazione: on demand

AE-Learn: accessibile per 1 anno

Esame: on demand

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 istruttore di Sala Pesì



AE-Gym on demand è il corso on demand pensato per chi vuole diventare un vero professionista della sala pesi. Non si tratta solo di imparare qualche esercizio o scheda, ma di acquisire competenze solide e aggiornate per gestire in autonomia qualsiasi cliente, dal principiante all'atleta evoluto.

Il percorso include videolezioni approfondite, materiale didattico strutturato e una dispensa completa, pensata come guida pratica da consultare anche nel tuo lavoro futuro.

L'approccio è chiaro e graduale: si parte da anatomia, fisiologia e biomeccanica, per arrivare alla programmazione concreta

dell'allenamento in sala. Imparerai a costruire protocolli efficaci e personalizzati, basati su metodi scientificamente validati e applicabili da subito.

Saprai condurre un'anamnesi iniziale, scegliere i test di valutazione più adatti e trasformare i dati in schede mirate per ogni obiettivo: dimagrimento, forza, ipertrofia o benessere.

Con AE-Gym non impari solo gli esercizi, ma sviluppi una visione completa del lavoro in sala, dalla correzione tecnica alla motivazione del cliente, per diventare un istruttore preparato, riconosciuto e richiesto

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

Corso online ondemand

Il corso AE-Gym On Demand è pensato per offrirti la massima libertà di apprendimento. Niente weekend prestabiliti o vincoli di calendario: avrai accesso per un anno intero alla piattaforma AE-Learn, disponibile 24 ore su 24 e 7 giorni su 7, con videolezioni complete, materiali didattici digitali e contenuti extra sempre a tua disposizione.

Potrai organizzare il tuo percorso formativo secondo i tuoi ritmi, rivedere i contenuti ogni volta che lo desideri e personalizzare lo studio in base alle tue esigenze, fino a padroneggiare ogni dettaglio della disciplina.

Al termine della formazione, avrai la possibilità di sostenere l'esame finale e, una volta superato,



richiedere il Diploma Nazionale ASI e il Tesserino Tecnico Nazionale, titoli ufficiali che attestano la tua preparazione e ti abilitano professionalmente come istruttore di sala pesi.

Il corso è infatti riconosciuto da ASI, ente di promozione sportiva aderente al Sistema SNaQ del CONI (Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi), dal Ministero dell'Interno e dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, garantendo così la conformità alla normativa vigente e all'ultima Riforma dello Sport.

Con AE-Gym On Demand, la formazione è sempre a portata di mano: chiara, flessibile e costruita per accompagnarti passo dopo passo verso una certificazione ufficiale che valorizza le tue competenze e apre nuove opportunità professionali.

Dettaglio argomenti del corso

Il corso AE-Gym On Demand è pensato per offrirti la massima libertà di studio.

Non ci sono weekend prestabiliti né vincoli di calendario: avrai accesso per un anno intero alla piattaforma AE-Learn, dove troverai tutte le lezioni registrate e i materiali didattici sempre disponibili. Potrai così organizzare il tuo percorso formativo in base ai tuoi ritmi, rivedere i contenuti ogni volta che vorrai e decidere in autonomia quando completare il corso. Solo una volta terminata la formazione, potrai sostenere l'esame finale e richiedere l'erogazione del Diploma Nazionale ASI con relativo Tesserino Tecnico, titoli ufficiali che attestano la tua preparazione e ti abilitano professionalmente come istruttore AE-Gym.

Programma didattico

- Anatomia e fisiologia applicata all'allenamento in palestra
- Principi di allenamento: supercompensazione, progressione del carico, specificità
- Anamnesi iniziale e test di valutazione per programmare in modo personalizzato
- Strutturazione delle sessioni di allenamento: warm-up, resistance training, cool-down
- Nutrizione sportiva e integrazione di base
- Tecnica degli esercizi in sala pesi: corpo libero, macchine, pesi liberi, kettlebell

- Metodi e programmazione dell'allenamento contro resistenza (R.T.)
- Sicurezza, prevenzione infortuni e adattamento dei programmi in base agli obiettivi.
- Video didattici on demand parte pratica

Materiali per lo studio

Dopo l'acquisto riceverai una mail con link e codice personale per accedere ad AE-Learn, la piattaforma formativa di Aerogene.

Da quel momento avrai un anno intero di tempo per seguire tutte le lezioni on demand, organizzando lo studio in totale libertà, senza vincoli di weekend prestabiliti. Inoltre, potrai scaricare la dispensa in PDF e gestirla come preferisci, così da avere sempre a portata di mano i materiali del corso.

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

*Trova tutte le
informazioni
direttamente sul
sito Aerogene.it*



Consigli utili al corso

AE-Gym è il corso on demand pensato per chi vuole diventare istruttore di sala pesi e acquisire competenze complete per gestire in autonomia clienti e programmi di allenamento. Attraverso videolezioni, materiale didattico e una dispensa aggiornata, imparerai a strutturare protocolli efficaci e sicuri basati su evidenze scientifiche.



Certificazione rilasciata

Il corso AE-Gym è riconosciuto da ASI, ente di promozione sportiva aderente al Sistema SNaQ del CONI e validato dal Ministero dell'Interno e dal Ministero del Lavoro. Al superamento dell'esame finale potrai richiedere il Diploma e il Tesserino Tecnico Nazionale ASI, titoli che ti abilitano a svolgere la professione secondo le normative vigenti e l'ultima Riforma dello Sport.



Esame finale

L'esame finale è un test online di 30 domande a risposta multipla, con una sola risposta corretta per quesito, basato sui contenuti del corso. Per superarlo servono almeno 18 risposte esatte. L'allievo può ripetere l'esame senza limiti di tentativi per tutto l'anno di accesso ad AE-Learn. Dopo tale periodo, per sostenerlo sarà necessario richiedere un accesso temporaneo tramite e-mail al nostro team.



QUOTE ISCRIZIONE

Iscriviti al corso on demand e risparmi 50 € sul prezzo finale. Diventa un Trainer di Sala Pesi qualificato!

Prezzo unico	€ 220
--------------	--------------

RATEIZZAZIONE

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

Quota rateizzata	3 rate x € 73,33
------------------	-------------------------

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

Chi può accedere al corso on demand?

Il corso è accessibile a tutti senza requisiti particolari né titoli di studio. Tuttavia, si consiglia una esperienza di base come praticante di sala pesi o attività sportive in generale per facilitare l'apprendimento e il successo nel percorso formativo.

Se sono bocciato all'esame, posso rifarlo?

L'allievo può ripetere l'esame senza limiti di tentativi per tutto l'anno di accesso alla piattaforma AE-Learn. Scaduto tale periodo, per sostenere nuovamente il test sarà necessario richiedere via e-mail un accesso temporaneo al nostro team.

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 Sala Pesi è necessario possedere una Laurea in Scienze Motorie o una certificazione specifica della disciplina, rilasciata da un Ente di Promozione Sportiva (EPS) accreditato dal CONI. 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

