

EASY WITH US



AE/ Postural

Corso Istruttore Ginnastica Posturale 1° Livello

Diventa un istruttore
qualificato di Ginnastica
Posturale 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.

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: 2 weekend

Lezioni: live, online e ondemand

Partecipazione: presenza e online

AE-Learn: accessibile per 1 anno

Esame: 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 istruttore di Ginnastica Posturale

Il corso AE-Postural ti forma come istruttore specializzato nella Ginnastica Posturale, preparandoti a guidare le persone verso una postura corretta e un benessere globale. Attraverso protocolli mirati, imparerai a intervenire su paramorfismi dell'apparato muscolo-legamentoso, promuovendo una maggiore consapevolezza del corpo e del movimento. Questa disciplina, adatta a tutte le età e livelli di preparazione, utilizza esercizi a basso impatto, facilmente adattabili alle esigenze individuali, con l'obiettivo di prevenire



e alleviare disturbi come mal di schiena, scoliosi, rigidità e debolezze muscolari. Durante il corso apprenderai a strutturare lezioni personalizzate, capaci di migliorare la funzionalità dei muscoli statici e dinamici, fondamentali per il sostegno e la mobilità.

Grazie a un approccio pratico e scientifico, saprai insegnare ai tuoi futuri clienti a percepire e gestire correttamente il proprio corpo, favorendo un miglioramento duraturo della qualità della vita quotidiana.

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

Corso in presenza e online

Il corso di AE-Postural forma istruttori capaci di insegnare posture corrette attraverso protocolli specifici. Intervendo su paramorfismi muscolo-legamentosi, migliorerai la consapevolezza corporea e il controllo del movimento, offrendo ai clienti benessere e qualità di vita superiore. Adatto a tutti, questo allenamento è a basso impatto, privo di sforzi intensi e facilmente adattabile a ogni età e condizione.

La formazione si svolge in due weekend intensivi, con forte componente pratica. Si parte con un'introduzione sugli obiettivi della ginnastica posturale e a chi è rivolta, per poi affrontare postura, posturologia e sistemi muscolo-articolari coinvolti, fino alla progettazione di lezioni efficaci.



Ampio spazio sarà dato alla respirazione, alla mobilità, all'equilibrio, alla propriocezione, alla stabilizzazione, al potenziamento e all'allungamento attivo, supportati da sessioni dimostrative.

I benefici sono documentati: riduzione di dolori cervicali, lombari e dorsali, aumento del tono muscolare e dell'elasticità, miglioramento della respirazione e della circolazione e maggiore consapevolezza motoria. Questo approccio permette di intervenire sugli stress posturali quotidiani e arricchire l'offerta di palestre orientate alla salute e al benessere.

Dettaglio argomenti del corso

Il corso è strutturato in 2 weekend intensivi, con la possibilità di seguire l'intera formazione sia in presenza che collegati online via Zoom in diretta con la classe. Solo a completamento dei due week end, il percorso formativo si potrà considerare concluso e l'allievo potrà partecipare all'esame finale per richiedere poi l'eventuale erogazione del Diploma Nazionale ASI e relativo Tesserino Tecnico.

Argomenti trattati

- Introduzione alla ginnastica posturale: a chi è rivolta e perché
- Obiettivo della ginnastica posturale di gruppo e individuale
- Postura e posturologia
- Cenni di anatomia dei sistemi legati alla postura
- Le catene cinetiche
- Cenni di anatomia funzionale di rachide, spalla, anca
- Problematiche e algie del rachide
- Struttura di una lezione di ginnastica posturale
- La respirazione
- Esercizi di mobilità globale e segmentaria
- Esercizi di equilibrio e proprioccezione

- Esercizi di stabilizzazione e potenziamento
- Allungamento attivo
- Esempi di lezione di ginnastica posturale (parte pratica)

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](https://www.aerogene.it)*



Prerequisiti al corso

Questa formazione è il punto di partenza ideale per la tua carriera professionale nel mondo della ginnastica posturale. Il corso è aperto a tutti senza limitazioni di titoli di studio richiesti o esperienze lavorative precedenti necessarie. Tuttavia, è consigliata una conoscenza di base come praticante nei corsi di fitness e allenamento



Certificazione rilasciata

Il corso AE-POSTURAL 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 l'ultimo giorno di corso e consisterà in un test a risposte chiuse sulla piattaforma AE-Learn. Per accedere all'esame, gli studenti dovranno prima caricare sulla piattaforma una lezione pratica video-registrata, che sarà valutata dal docente. Solo gli studenti che otterranno un voto pari o superiore a 60/100 potranno accedere all'esame finale.



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	€ 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 di tentativi. Se invece 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 Ginnastica Posturale 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

