

Corso di formazione per Istruttori di Walking

Milano, 12/13 dicembre 2026

Rivolto a coloro che desiderano raggiungere le conoscenze fondamentali necessarie all'insegnamento del walking, con tutte le sue possibilità di impiego: dall'incremento dell'efficienza cardiovascolare, al dimagrimento e alla preparazione atletica in alcune discipline. Verranno analizzati i presupposti fisiologici al tipo di allenamento proposto ed esaminati tutti i principali programmi che utilizzano questo specifico attrezzo. Molta attenzione verrà data all'uso corretto delle basi musicali in funzione del programma di allenamento presentato.

Obiettivi formativi: con questo corso di formazione il partecipante raggiungerà le competenze tecniche e relazionali per creare e condurre lezioni di walking, in funzione degli obiettivi proposti, anche attraverso il corretto utilizzo della musica.

Struttura del corso: due giornate per un fine settimana con lezioni teoriche e pratiche.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

Docenti: formatori professionisti e master trainer di walking.

Programma:

- Caratteristiche tecniche del tappeto meccanico.
- Regolazioni ed assetti del tappeto meccanico.
- Obiettivi raggiungibile con il walking.
- Le differenti andature.
- Analisi dei benefici raggiungibili con l'allenamento indoor rispetto a quello outdoor.
- Come è viene strutturata una lezione di walking.
- Differenziare i programmi in funzione degli obiettivi e del tipo di utenza.
- La musica (strumento per la motivazione): ascolto empatico e B.P.M.
- Gli esercizi da abbinare al walking.
- La concentrazione.
- Il cueing dell'istruttore.
- La professionalità dell'insegnante.
- Aspetto relazionale con il cliente.
- Metodologia del coinvolgimento.
- Lezioni pratiche del master trainer.
- Fisiologia degli apparati cardiocircolatorio e respiratorio.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione al corso è di **€ 239,00** per le iscrizioni effettuate entro il 27 novembre, dopo il termine € 290,00**.**

La quota comprende: accesso alle lezioni, kit congressuale, materiale didattico ed attestato di qualificazione (al superamento degli esami di fine corso) di **Istruttore di Walking**.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).