Functional Workout Group

Milano, Sabato 24 ottobre 2026

Concepire un allenamento funzionale alla portata di tutti, e non solo di colore che già possiedono un'ottima preparazione atletica, è la chiave per rendere questa proposta adatta ad un'utenza media dei centri fitness, permettendo anche a coloro che si avvicinano alla palestra di ottenere i risultati propri di questo tipo di metodica. Gestire un allenamento funzionale di gruppo richiede all'istruttore un'ottima preparazione ed una capacità di relazione con gli utenti che gli consenta di tenere conto delle naturali differenze e specificità di ognuno. Questo corso, rivolto agli insegnanti di educazione fisica e agli istruttori di corsi collettivi, ha la finalità di analizzare i presupposti del Functional Workout Group e di fornire al partecipante le competenze necessarie per poter creare lezioni adatte ad ogni livello di difficoltà, con una dotazione di esercizi tipici dell'allenamento funzionale che consentano una più facile esecuzione, anche con l'ausilio dei piccoli attrezzi già presenti in una sala corsi.

Struttura del corso: una giornata con lezioni teoriche e pratiche.

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

Docente:
P.Turrini - laureata in psicologia, master trainer in fitness musicale e pilates, insegnante professionista.

Programma:

- Cosa intendiamo per funzionale.
- Per cosa è progettato il corpo umano.
- L'allenamento funzionale: come nasce e la sua evoluzione sino ad oggi nel mondo del fitness.
- Vantaggi e svantaggi dell'allenamento funzionale.
- Analisi dei principali movimenti del corpo umano: correre, saltare, tirare, spingere, ecc.
- Come mantenere e migliorare la funzionalità corporea.
- Gli esercizi base del F.W.G.
- Corpo libero e attrezzi a nostra disposizione nelle sale corsi.
- Allenamento funzionale e patologie più comuni (rivediamo il concetto di funzionale in base alla patologia).
- Analisi dei principali piccoli attrezzi a disposizione: manubri, barre, elastici, palle mediche, fitball, piani instabili ecc.
- Esercizi intermedi e avanzati.
- Tecniche e metodologie per condurre una lezione.
- Esercizi intermedi e avanzati a corpo libero e con attrezzi.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione allo stage è di **€ 129,00** per le iscrizioni effettuate entro il 9 ottobre, dopo il termine la quota è di € 169,00**.**

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, kit congressuale, materiale didattico ed attestato di partecipazione.

Iscrizione week end: l'iscrizione a due giornate nello stesso fine settimana determina una riduzione sulle quote di partecipazione a **€ 226,00** (anziché € 258,00) entro il primo termine, ed € 259,00 (anziché € 338,00) successivamente, per entrambe i corsi.

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