

# Step

Milano, Sabato 14 novembre 2026

Corso di specializzazione teorico e pratico, rivolto agli istruttori di aerobica, dedicato allo studio delle basi dello step, alle sue evoluzioni coreografiche e agli stili più innovativi. Analisi delle metodiche per la corretta strutturazione di un corso di step in base alle caratteristiche e agli obiettivi delle differenti tipologie di utenti di un centro fitness. Studio di una comunicazione efficace all'interno di una classe di step.

**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.Abbate -** insegnante professionista, presenter di aerobica e step.

**Programma:**

- Le fasi di una lezione di step:
  - riscaldamento
  - fase cardiovascolare
  - tonificazione
  - stretching
- Il corretto uso dello step.
- Gli stili diversi sullo step.
- La scelta delle basi musicali.
- Movimenti e passi base.
- La creazione di una coreografia.
- Le basi per una comunicazione efficace.

**Quote di partecipazione:** la quota di partecipazione allo stage è di **€ 129,00** per le iscrizioni effettuate entro il 30 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, e € 259,00 (anziché € 338,00) successivamente, per entrambi i corsi.

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