

CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DEGLI INTERNI. ENTE NAZIONALE DI PROMOZIONE SOCIALE
ENTE incluso dal MIUR (Ministero Istruzione Università Ricerca) NELL'ELENCO DEI SOGGETTI ACCREDITATI/QUALIFICATI PER LA FORMAZIONE DEL PERSONALE DELLA SCUOLA

CORSI NAZIONALI DI FORMAZIONE PER

Docenti: M° Cinzia Buccella, M° Veronica Buccella	ISTRUTTORI di	NEW	FITNESS NEONATALE (mamma e baby in sala corsi musicali di gruppo) NB Portare bambolotto per simulazione	(2 giornate) Verifica contestuale	6-7 aprile
Docenti: M° M. Venturi, Dott. Prof. M. Lauria	ISTRUTTORI di		BODY BUILDING & FITNESS 1° LIV.	(4 giornate) ESAME contestuale	6-7, 13-14 aprile
Docente: Dott. ssa Emanuela Russo	ISTRUTTORI di		FITNESS POST TRAUMA (il fitness dopo la terapia farmacologica, la riabilitazione per non farsi piu' male)	(4 giornate) Esame contestuale	Dom. 7 aprile, Dom. 28 aprile, Dom. 5 maggio Dom. 26 maggio
Docente: Dott. ssa Daniela Montalbano	ISTRUTTORI di		CICLO TURISMO SPORTIVO (nuova disciplina sportiva che coniuga rispetto della natura e scoperta del territorio sulle piste ciclabili)	(4 giornate) Esame contestuale	Sab. 6, Sab. 13, Sab. 27 aprile. Dom. 12 maggio
Docente: M° Antonio Solimando	ISTRUTTORI di		YOGA FIT EVOLUTION (l'antica arte millenaria orientale integrata e adattata nel fitness occidentale)	(4 giornate) Esame contestuale	6-7 aprile, 4-5 maggio
Docente: Dott. ssa Prof. ssa Ilenia Sciotti Gratti	ISTRUTTORI di	NEW	ACROBATICA AEREA (CERCHIO E TRAPEZIO) 1° LIV.	(4 giornate) Esame contestuale	6-7 aprile, 18-19 maggio
Docente: Dott. ssa Emanuela Russo	ISTRUTTORI di		GINNASTICA PASSIVA (in isometria e contro la resistenza dell'operatore)	(2 giornate) Verifica contestuale	13-14 aprile
Docente: Dott. ssa Prof. ssa Ilenia Sciotti Gratti	ISTRUTTORI di		ACROBATICA AEREA (TESSUTI) 1° LIV.	(4 giornate) Esame contestuale	13-14 aprile, 11-12 maggio
Docente: M° Laura Broccoletti	ISTRUTTORI di	NEW	GINNASTICA BIOENERGETICA (innovativo corso multidisciplinare a corpo libero, mixando yoga, pilates e ginnastica posturale)	(4 giornate) Esame contestuale	Sab. 13 aprile, Sab. 4 maggio, Sab. 11 maggio, Sab. 8 giugno
Corso di Specializzazione: ISTRUTTORI di Docenti: M° C. & V. Buccella			STEP (Tonificazione & Coreografico) 2° Liv.	(1 giornata) Verifica contestuale	Dom. 14 aprile
Docenti: Dott. Prof. V. Amoroso, Dott. Prof. R. De Palma, Dott. Prof. R. Di Deo Iurisci	ISTRUTTORI di	NEW	GINNASTICA CHINESIOLOGICA (PER L'ETA' EVOLUTIVA)	(3 giornate) Esame contestuale	Dom. 14 aprile, Dom. 12 maggio Dom. 9 giugno
Docente: Dott. Antonio Di Nallo	ISTRUTTORI di		CROSS TRAINING (l'allenamento piu' di tendenza nel settore funzionale, col bilanciere olimpionico, anche per gli agonisti)	(2 giornate) Verifica contestuale	27-28 aprile
Docenti: M° Cinzia Buccella, M° Veronica Buccella	ISTRUTTORI di		AEROBICA & STEP (COREOGRAFICI)	(2 giornate) Verifica contestuale	27-28 aprile
Docente: Dott. Prof. Roberto Di Deo Iurisci	ISTRUTTORI di		GINNASTICA ANTALGICA (ginnastica per prevenire e risolvere le problematiche algiche del rachide)	(3 giornate) Esame contestuale	Sab. 27 aprile, Sab. 4 maggio, Sab. 18 maggio
Docente: Dott. ssa Barbara Sanna	ISTRUTTORI di		PILATES GYM® 1° LIV. (solo corpo libero su tappetino "MAT")	(4 giornate) +ESAME	27-28 aprile 25-26 maggio ESAME: dom. 16 giugno
RILASCIO DIPLOMA OLISTICO QUALIFICA di Docente: Dott. Roberto Ardizzi	ISTRUTTORI di	NEW	MENTAL COACH (preparatore mentale per il fitness e lo sport)	(4 giornate) Esame contestuale	dom. 28 aprile, dom. 5 maggio, dom. 26 maggio, dom. 16 giugno
Docente: M° Marco Venturi	ISTRUTTORI di		BODY BUILDING & FITNESS 2° LIV.	(2 giornate) Verifica contestuale	4-5 maggio
Docenti: M° Cinzia Buccella, M° Veronica Buccella	ISTRUTTORI di		FITNESS IN VOLO® (con trapezio oscillante ed amaca in tessuto, con maniglie)	(2 giornate) Verifica contestuale	4-5 maggio
Docenti: Maestro: M. Venturi, Dott. Prof. M. Lauria, Dott. ssa E. Russo	QUALIFICA di		PERSONAL TRAINER	(4 giornate) +ESAME	11-12, 18-19 maggio ESAME: Sab. 15 giugno
Docenti: M° Cinzia Buccella, M° Veronica Buccella	ISTRUTTORI di		GINNASTICA ESTETICA (G.A.G e G.A.S.: Gambe Addominali Glutei & Gambe Addominali Spalle)	(2 giornate) Verifica contestuale	11-12 maggio
Corso di Specializzazione: ISTRUTTORI di Docente: M° Alessandra Lemme	ISTRUTTORI di	NEW	KETTLEBELL (MEDIUM & ADVANCED)	(1 giornata) Verifica contestuale	Sab. 11 maggio
Docente: Dott. Antonio Di Nallo	ISTRUTTORI di		FITNESS FUNZIONALE (corso tecnico pratico con tre metodiche: T-REX®, kettlebell e Corpo Libero)	(2 giornate) Verifica contestuale	18-19 maggio
Docenti: M° Cinzia Buccella, M° Veronica Buccella	ISTRUTTORI di		GINNASTICA PER LA TERZA ETA' (gestioni di gruppi over 65, anche con piccoli attrezzi occasionali)	(2 giornate) Verifica contestuale	18-19 maggio
SEMINARIO TECNICO SCIENTIFICO APERTO A TUTTI CON RILASCIO DI ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE E CF Docente: Dott. Guido Gaspari	ISTRUTTORI di	NEW	L'USO PRATICO DEL TAPING ANTALGICO: PER IL FITNESS, LO SPORT E NELL'USO CHINESIOLOGICO	(1 giornata) Verifica contestuale	Dom. 19 maggio
Docenti: Dott. Prof. V. Amoroso, Dott. Prof. R. De Palma, Dott. Prof. R. Di Deo Iurisci	ISTRUTTORI di		GINNASTICA POSTURALE (tecniche ginnico-pratiche per prevenire e risolvere i vizi posturali)	(4 giornate) Esame contestuale	25-26 maggio 8-9 giugno
Docenti: Maestre Cinzia Buccella, Veronica Buccella	ISTRUTTORI di		DANZA AEREA ACROBATICA (coreografie e metodologie adattate per la danza jazz/moderna con l'uso dell'amaca)	(2 giornate) Verifica contestuale	25-26 maggio
Docente: Prof. Maurizio Di Silvestro	QUALIFICA di	NEW	PREPARATORE ATLETICO POST RIABILITAZIONE (come gestire la preparazione atletica/fisica dopo il trattamento farmacologico e riabilitativo)	(3 giornate) Esame contestuale	Sab. 25 maggio Sab. 15 giugno Dom. 30 giugno
ISTRUTTORI Specializzati in Docente: Coach (RISERVATO A TECNICI SPORTIVI AREA FITNESS) Roberto Paolillo	ISTRUTTORI di	NEW	CARDIO FITNESS (su tapis roulant, bike, recline, ellittico, stepper, wave, technogym e teca)	(1 giornata) Verifica contestuale	Sab. 25 maggio
Docente: M° Marco Venturi	ISTRUTTORI di		BODY BUILDING 3° LIV. (qualifica per preparare body builders agonisti)	(2 giornate) Verifica contestuale	8-9 giugno
Docente: Dott. ssa Vanessa Di Bernardo	ISTRUTTORI di		SPIN GYM & WALKING GYM (ciclismo stazionario & tapis roulant meccanico)	(2 giornate) Verifica contestuale	8-9 giugno
Docente: Prof. Maurizio Di Silvestro	QUALIFICA di		PREPARATORE ATLETICO (Conoscenze competenze e abilita' per allenare fisicamente un'atleta indoor e outdoor in qualunque sport)	(4 giornate) Esame contestuale	8-9 giugno, 22-23 giugno
Docente: M° Antonio Pavone	ISTRUTTORI di	NEW	STREET DEFENCE 1° LIV. (per insegnare a difendersi dagli attacchi in luoghi pubblici)	(6 giornate) Esame contestuale	15-16 giugno, 22-23 giugno, 29-30 giugno
Docenti: Dott. Prof. V. Amoroso, Dott. Prof. R. De Palma, Dott. Prof. R. Di Deo Iurisci	QUALIFICA di		Tecnico di BACK SCHOOL 1° LIV. (riservato a: Laureati/Laureandi in Scienze Motorie, Fisioterapisti, Chinesiologi, Osteopati, Maestri)	(2 giornate) Verifica contestuale	15-16 giugno
Docenti: Dott. Prof. Marco Lauria, Maestri: Veronica Buccella e Jacopo Lauria	ISTRUTTORI di		CORPO LIBERO & STRETCHING	(2 giornate) Verifica contestuale	15-16 giugno
EVENTO NAZIONALE QUALIFICA di Docente: Dott. Antonio Di Nallo	ISTRUTTORI di	NEW	SPARTAN TRAINER (corso outdoor: l'ultima frontiera. Mettiti in sfida! L'unica qualifica riconosciuta che prepara gli atleti a sport estremi quali: SPARTAN RACE, ULTIMATE WARRIORS, ecc.)	(2 giornate) Verifica contestuale	22-23 giugno
Docente: Dott. ssa Barbara Sanna	ISTRUTTORI di		PILATES CARDIO BARRE (il Pilates con la sbarra della danza)	(2 giornate) Verifica contestuale	22-23 giugno
Docente: M° Ubaldo Cola	ISTRUTTORI di		NORDIC WALKING 1° LIV. (utilizzando i bastoncini, outdoor)	(4 giornate) Esame contestuale	22-23 giugno, 29-30 giugno
Corso di Specializzazione: Tecnico di Docente: Dott. ssa Emanuela Russo	ISTRUTTORI di	NEW	RIEQUILIBRIO POSTURALE E FUNZIONALE (tecniche ginnico pratiche per il riequilibrio dei muscoli posturali, agonisti/antagonisti per lo sport)	(2 giornate) Verifica contestuale	22-23 giugno
EVENTO NAZIONALE Summer Academy dal 24 al 28 giugno 2019			TOP TRAINER Corso e qualifica esclusivamente riservate ai Personal Trainer CSEN		
Docente: Dott. Prof. L. Reali			STRAORDINARIO EVENTO GRATUITO! FESTEGGIAMO IL XXXV DELLA FORMAZIONE "LA POSTUROLOGIA AL SERVIZIO DELLE ALTERAZIONI SCHELETRICHE FUNZIONALI"		Sab. 29 giugno
Docente: Dott. ssa Barbara Sanna	ISTRUTTORI di		GINNASTICA PSICOMOTORIA (esercizi e metodologie per la psicomotricita' nell'eta' evolutiva)	(2 giornate) Verifica contestuale	29-30 giugno
Docente: Dott. Antonio Di Nallo	ISTRUTTORI di	NEW	FITNESS FUNZIONALE ADVANCED (corso tecnico pratico con tre metodiche: T-REX®, kettlebell e Corpo Libero)	(2 giornate) Verifica contestuale	29-30 giugno
Responsabile: Dott. ssa Piera Sabatini	ISTRUTTORI di		DANZA: PROPEDEUTICA, CLASSICA E MODERNA		csencorsi.it/area-danza/



TRAINING

Lunedì 24 Giugno 2019
ore 9,30-18,30
pausa pranzo 13,30-14,30

ALLENAMENTO ORMONALE MASCHILE

- Quali sono gli ormoni interressati dai 20 ai 50 anni di età durante la sessione di allenamento;
- Risposta endocrina all'allenamento di forza e di potenza;
- Variazioni ormonali indotte dalla regolarità delle attività sportiva con i pesi in palestra;
- Quali sono gli ormoni che inducono la loro variazione con l'allenamento e come strutturarli;
- Il GH;
- Il Testosterone;
- Gli ormoni Tiroidei;
- Le Catecolamine;
- Il Cortisolo;
- L'Insulina e il Glucagone;

Martedì 25 giugno 2019
ore 9,30-18,30
pausa pranzo 13,30-14,30

ALLENAMENTO ORMONALE FEMMINILE

- Come migliorare la costruzione del muscolo nelle donne, considerando la funzione estetica;
- Staiamo i falsi miti per scoprire realmente le verità su come ottenere i risultati, dimagranti, ipertrofici – estetici, che durano nel tempo;
- È difficile per le donne mettere massa muscolare, gli estrogeni impediscono di essere magre e muscolose, conosciamo realmente la funzione di questo ormone;
- È necessario una alimentazione che supporti il guadagno di muscolo;
- Come ci si allena per produrre l'ormone del dimagrimento il GH;
- Come strutturare un macrociclo per ottenere una forma estetica;
- Eliminare la bilancia per verificare i risultati ed ottimizzare i coefficienti di riconoscimento delle biotipologie per ottimizzare il fattore estetico;

Mercoledì 26 giugno 2019
ore 9,30-18,30
pausa pranzo 13,30-14,30

PROGETTO GLUTEI

- Anatomia – struttura e funzione dei glutei;
- La postura quanto incide sulle forme dei glutei;
- L'allenamento del gluteo in presenza di iperlordosi o di una riduzione della iperlordosi lombare;
- Le forme dei glutei e il loro specifico allenamento;
- Quanto influiscono gli ormoni sulla forma dei glutei e sulle localizzazioni del grasso corporeo;

Giovedì 27 giugno 2019
ore 9,30-18,30
pausa pranzo 13,30-14,30

GLI INTEGRATORI QUESTI SCONOSCIUTI

- Definire gli integratori;
- Chi li può usare ;
- Perché utilizzare gli integratori;
- Differenza tra integrazione – sostituzione – supplementazione;
- Scomposizione e suddivisione degli integratori;
- Ad ogni sport il suo integratore, pre durante e dopo l'allenamento;
- Integratori per l'allenamento per massa muscolare;
- Integratori per l'allenamento di estetica;
- Integratori per l'allenamento della forza;
- Integratori per l'allenamento della definizione muscolare;

Venerdì 28 giugno 2019
ore 9,30-18,30
pausa pranzo 13,30-14,30

COME VERAMENTE DEVE ESSERE UNA SCHEDA DI ALLENAMENTO

- L'organizzazione e la composizione di un programma di allenamento per la sala isotonica;
- Cos'è l'allenamento – o – Unità Allenante, come si compone: gli esercizi e gli abbinamenti, le serie, le ripetizioni, i tempi di recupero;
- Come inserire un modulo di allenamento in un microciclo;
- Come organizzare un mesociclo di allenamento specifico per ottenere risultati su ipertrofia – estetica o ipertrofia muscolare o ipertrofia dimagrante;
- Come portare e mantenere le donne in sala attrezzi, strategie di allenamento mirato alla componente ormonale il segreto del risultato sicuro;

**MODULO UNICO DI ISCRIZIONE AI CORSI NAZIONALI DI FORMAZIONE/
SPECIALIZZAZIONE/AGGIORNAMENTO**

SEDE DI PESCARA



NOTA BENE: La invitiamo, nel suo interesse, per una migliore comunicazione con il nostro ENTE, a compilare TUTTO il seguente modulo scrivendo in MAIUSCOLO e in maniera CHIARA. Grazie dell'attenzione.

Cognome..... Nome.....
Codice Fiscale..... (obbligatorio)
Luogo di nascita..... Data di nascita...../...../.....
Residente in via/piazza..... N°.....
Città..... Provincia (.....) Cap.....
Telefono fisso...../..... Cell. (**IMPORTANTE!**)...../.....



Le ricordiamo, inoltre, che nell'indirizzo e-mail non c'è distinzione tra caratteri maiuscoli e minuscoli, scriva quindi in MAIUSCOLO, ricontrollando che sia corretta.

E-MAIL (IMPORTANTE!)

LA NUOVA LOCATION DELLA FORMAZIONE E' PRESSO

PALESTRA SPORT VILLAGE

**Via Moscarola, 65013 Città S. Angelo (Pe) USCITA A14 PE NORD
(all'interno del "CITTÀ SANT'ANGELO OUTLET VILLAGE")**

Tel. 085 95 08 111 - 085 42 14 867 (segreteria amministrativa) - 339 73 67 858 (Direttore corsi Dott. Prof. Lauria)

CHIEDE

L'iscrizione al Corso C.S.E.N. di.....

..... Livello.....

N.B. E' già in possesso di patentino/tessera CSEN? SI NO

DICHIARA

Di essere in possesso dei titoli e qualifiche (ove previste per l'ammissione):

Numero Tessera CSEN **ALLEGO**

Ricevuta di versamento effettuata su conto corrente postale n° **17195652**
intestato a CSEN oppure ricevuta di bonifico effettuato su
IBAN IT25F033590160010000007254 intestato CSEN

Da inviare via mail a: comunicazione@csencorsi.it

**UNITAMENTE ALLA RICEVUTA DI VERSAMENTO ENTRO
LE DATE DI ISCRIZIONE PREVISTE.**

DICHIARAZIONE DI CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Io sottoscritto _____, letta l'informativa stampata e pubblicata anche sul sito www.csencorsi.it, acconsento al trattamento dei miei dati personali nelle modalità e per le finalità indicate ai punti 1 e 2 strettamente connesse e strumentali alla gestione del tesseramento e delle attività istituzionali. Luogo data _____ Firma _____

Visita il nostro sito: **www.csencorsi.it**



INFORMATIVA ex art. 13 del Regolamento (UE) 2016/679
(Privacy Europea)

Gentile Signore/a,

desideriamo informarla, in qualità di Titolari del trattamento, che il Regolamento UE/2016/679 General Data Protection Regulation (G.D.P.R.), di immediata applicazione anche in Italia, in attesa dell'emanazione del Decreto previsto dalla Legge Comunitaria n. 163/2017 prevede la tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali.

Secondo la normativa indicata, tale trattamento sarà improntato ai principi di correttezza, liceità e trasparenza e di tutela della Sua riservatezza e dei Suoi diritti.

Ai sensi dell'articolo 13 del G.D.P.R., pertanto, Le fornisco le seguenti informazioni:

1. I dati personali anagrafici e di recapiti, da Lei forniti verranno trattati per le seguenti finalità basate sul Suo consenso e sul legittimo interesse dello scrivente Comitato: inserimento nei portali e registri di tesseramento ed ogni altro utilizzo attinente ai suddetti rapporti associativi e di tesseramento sportivo. Inserimento negli albi dei tesserati tecnici e nei relativi portali on line.

2. Base giuridica di tale operazione sono l'art. 36 c.c., la normativa fiscale relativa agli enti non commerciali, in particolare l'art. 148 del T.U.I.R. l'art. 4 del D.P.R. 633/72 e l'art. 90 della Legge 289/2002, nonché le norme del CONI e relative al tesseramento e alla partecipazione alle attività organizzate da tali enti o con la loro partecipazione.

3. I legittimi interessi del titolare del trattamento perseguiti con tale attività sono una chiara e corretta applicazione delle disposizioni statutarie sull'ordinamento interno e l'amministrazione dell'Ente, la possibilità di usufruire delle agevolazioni fiscali spettanti, la possibilità di partecipare alle attività organizzate dagli enti citati ai precedenti punti 1 e 2

4. Il trattamento sarà effettuato con le seguenti modalità: su schede manuali, realizzate anche con l'ausilio di mezzi elettronici, conservate in luoghi chiusi, la cui chiave è detenuta dal Presidente e dagli incaricati dell'amministrazione, ovvero in maniera informatizzata, su PC posti presso la sede dell'Ente che è attrezzato adeguatamente contro i rischi informatici (firewall, antivirus, backup periodico dei dati); autorizzati ad accedere a tali dati sono il presidente e gli incaricati dell'amministrazione. Ai sensi dell'art. 4 n. 2 del G.D.P.R., il trattamento dei dati personali potrà consistere nella raccolta, registrazione, organizzazione, consultazione, elaborazione, modificazione, selezione, estrazione, raffronto, utilizzo, interconnessione, blocco, comunicazione, cancellazione e distruzione dei dati.

5. I dati personali saranno conservati per tutto il tempo indispensabile una corretta tenuta degli elenchi tesserati e/o per procedere alle formalità richieste dal codice civile, dalla normativa fiscale e dalle norme e regolamenti del CONI. La verifica sulla obsolescenza dei dati oggetto di trattamento rispetto alle finalità per le quali sono stati raccolti e trattati viene effettuata periodicamente.

6. Il conferimento dei dati è obbligatorio per il raggiungimento delle finalità dello statuto dell'Ente ed è quindi indispensabile per l'accoglimento della sua domanda di tesseramento; l'eventuale rifiuto a fornirli comporta l'impossibilità di accogliere la Sua domanda, non essendo in tale ipotesi possibile instaurare l'indicato rapporto di tesseramento presso L'Ente.

7. I dati anagrafici potranno essere comunicati esclusivamente al CONI ed alle strutture affiliate all'Ente per tutte le finalità istituzionali previste; tutti i dati non saranno comunicati ad altri soggetti, né saranno oggetto di diffusione.

8. Il trattamento non riguarderà dati personali rientranti nel novero dei dati "sensibili", vale a dire *"i dati personali idonei a rivelare l'origine razziale ed etnica, le convinzioni religiose, filosofiche o di altro genere, le opinioni politiche, l'adesione a partiti, sindacati, associazioni od organizzazioni a carattere religioso, filosofico, politico o sindacale, nonché i dati personali idonei a rivelare lo stato di salute e la vita sessuale"*. I dati sanitari sono conservati a cura del medico che provvede in proprio al loro trattamento.

9. Il titolare del trattamento è il C.S.E.N. - Comitato Regionale Abruzzo con sede in Pescara, via Regina Elena,129, contattabile all'indirizzo mail comunicazione@csencorsi.it

10. Il responsabile del trattamento è Salines Ugo Presidente pro tempore del Comitato, contattabile all'indirizzo mail comunicazione@csencorsi.it.

11. In ogni momento Lei potrà esercitare i Suoi diritti di conoscere i dati che La riguardano, sapere come sono stati acquisiti, verificare se sono esatti, completi, aggiornati e ben custoditi, di ricevere i dati in un formato strutturato, di uso comune e leggibile da dispositivo automatico, di revocare il consenso eventualmente prestato relativamente al trattamento dei Suoi dati in qualsiasi momento ed opporsi in tutto od in parte, all'utilizzo degli stessi come sanciti dagli artt. da 15 a 20 del G.D.P.R. Tali diritti possono essere esercitati attraverso specifica istanza da indirizzare tramite raccomandata al Titolare del trattamento.

12. Lei ha in diritto di revocare il consenso in qualsiasi momento senza pregiudicare la liceità del trattamento basata sul consenso prestato prima della revoca. Tale diritto potrà essere esercitato inviando la revoca del consenso all'indirizzo e-mail indicato nel precedente punto 10.

13. Lei ha il diritto di proporre reclamo al Garante per la protezione dei dati personali ovvero a alla diversa autorità di controllo che dovesse essere istituita dal Decreto previsto della Legge Comunitaria n. 163/2017

14. Non esiste alcun processo decisionale automatizzato, né alcuna attività di profilazione di cui all'articolo 22, paragrafi 1 e 4 del G.D.P.R.