

I Corsi Istruttori

Aerofunk Fitness School

2009-2010



La scuola Aerofunk

- La nascita e sviluppo
 - Il gruppo **AEROFUNK FITNESS SCHOOL®** nasce ufficialmente a Genova nel luglio del **1995** per volontà di Paola Gera che, dando una nuova impostazione alla sua attività di professionista nel mondo del fitness, si è posta come specifico obiettivo quello di creare una scuola dedicata alla formazione d'istruttrici ed istruttori di discipline inerenti al fitness.
 - Oggi la scuola di Paola Gera opera presso l'Associazione Sportiva Dilettantistica Aerofunk in Via Macaggi a Genova.
- La missione
 - Esistono già molti corsi, organizzati dalle più diverse federazioni, per diventare insegnanti in questo settore ed il gruppo **AEROFUNK®** non è nato per entrare in concorrenza con questi; l'idea consiste, piuttosto, nell'organizzare percorsi di formazione in cui il rapporto "docente-professore" sia strettissimo, per garantire un perfetto apprendimento delle tecniche d'insegnamento e delle logiche commerciali.
 - I nostri corsi hanno lo specifico intento di **formare delle persone in grado di rappresentare sempre un buon investimento per il titolare della palestra** in cui lavorano, essendo fortemente orientate ad a ricercare la piena soddisfazione dei clienti.
- Il metodo
 - I corsi **AEROFUNK®**, infatti, prevedono la partecipazione limitata d'allievi per sessione tale da **permettere a tutti di vivere "attivamente" le singole lezioni**. Per questo si è dato molto spazio alla pratica perché siamo convinti che rappresenti il punto di partenza per diventare un buon istruttore il cui compito è, soprattutto, quello d'insegnare qualcosa.
 - In ogni incontro, si cerca di migliorare **tanto le capacità tecniche quanto la predisposizione "commerciale"** dell'aspirante istruttore affrontando le tematiche proprie del marketing e della comunicazione.



La scuola Aerofunk (continua)

- Il Test finale
 - Alla fine del corso, previo superamento di un **esame teorico-pratico**, è previsto, compatibilmente con le esigenze e le opportunità che si possono creare all'interno dei centri Aerofunk, un periodo di tirocinio di 4 settimane. In questo periodo l'istruttore ha modo di "rompere il ghiaccio" e di perfezionare il proprio rapporto con l'insegnamento (e la clientela), con il tutoraggio di Paola.
- I risultati raggiunti fino ad oggi
 - In questi anni i corsi dell'AEROFUNK FITNESS SCHOOL® hanno istruttori in tutta Italia (Liguria, Trentino, Piemonte, Veneto, Friuli e Lombardia) ed in alcuni paesi europei (Spagna, Francia e Grecia).
 - **Tutte queste persone lavorano**, attualmente, nei centri sportivi e nelle palestre più importanti delle loro città, ottenendo ogni giorno grande apprezzamento dalla propria clientela edai gestori dei centri con cui collaborano.
 - Ultimamente AEROFUNK® ha svolto anche **consulenze ad interi centri sportivi** occupandosi della formazione-selezione del personale insegnante, delle politiche commerciali e di comunicazione dell'azienda ecc. creando un rapporto di collaborazione continua per facilitare e migliorare la "presenza" in un mercato che diventa ogni giorno più competitivo.
 - Nel febbraio del 2001 uno dei libri di testo utilizzati nei corsi Aerofunk è stato pubblicato dalla casa editrice Il Campo. Si tratta de: "**L'istruttore imprenditore**", scritto da Roberto Tiby che cura la parte marketing e commerciale nei corsi Aerofunk® fin dal 1995.



I corsi Aerofunk nel dettaglio

- I corsi “di gruppo”: la flessibilità (per quanto possibile..)
 - I corsi Aerofunk si compongono di diverse lezioni teorico-pratiche il cui numero varia secondo la disciplina in oggetto.
 - **Quando le partecipanti risiedono nella zona di Genova, in Liguria o in zone limitrofe** il corso si svolgerà nell'arco di **40-50 giorni** e, di volta in volta, saranno stabilite date e orari per permettere a tutti i frequentanti di procedere insieme nell'apprendimento.
 - Si cerca di dare ai partecipanti il massimo del servizio in per quanto riguarda la flessibilità organizzativa.
 - Quando è possibile e/o necessario, al termine del corso, le partecipanti del corso sono coinvolte in un tirocinio d'insegnamento presso uno o più centri Aerofunk, per perfezionare al meglio le proprie tecniche d'insegnamento ed imparare a gestire il contatto con la clientela.
- I corsi “full immersion”: l'intensità e la personalizzazione
 - **Se una o più partecipanti non risiedono in Genova** allora si opta per una soluzione Full-Immersion della durata di **5-10 giorni** dove le insegnanti avranno modo di vivere un'intensa, ma ugualmente produttiva, esperienza nel mondo del fitness di Paola Gera.
- Il materiale didattico
 - Gli aspiranti istruttori, ricevono all'inizio del corso materiale didattico (libri, audiocassette e videocassette) cui si farà costante riferimento nel corso delle lezioni. Tutto il materiale eccetto il libro di marketing è incluso nel costo di iscrizione al corso.



I corsi Aerofunk nel dettaglio

- La prova d'esame
 - In ogni caso, il corso si conclude con un esame teorico e pratico
 - La **prova teorica** è costituita da un test scritto (con domande a risposte "aperte" e "chiuse") che verte sia sulla parte più strettamente tecnica, sia sulla parte commerciale (marketing).
 - L'insufficienza in una delle due "aree" pregiudica **l'intero esame**. Ciò a conferma della convinzione di base della logica Aerofunk che interpreta un istruttore sportivo come un insegnante ma anche come un imprenditore...di se stesso.
 - La **prova pratica** è costituita da una presentazione-esposizione di una coreografia (una sequenza di esercizi) nel rispetto dei principi didattici insegnati durante il corso oltre ad una sequenza corretta degli esercizi base della tonificazione.
 - Anche in questa sezione della prova di esame viene data molta importanza alle capacità comunicazionali dell'istruttore. La mancanza di questo aspetto può pregiudicare **l'intero esame**.
 - La valutazione finale avviene in trentesimi.
 - I corsisti che non raggiungono la sufficienza (18/30) possono sostenere nuovamente l'esame previo il pagamento di una tassa d'esame di € 26
- In definitiva
 - Ogni percorso formativo prevede un intenso lavoro a tu per tu con Paola Gera garantendo, in questo modo, un'efficace soluzione ai problemi e alle incertezze dei singoli partecipanti....**Si lavora insieme per trovare risposte specifiche ad esigenze diverse!**



Il Corso di Aerobica Base

- **Alcuni degli argomenti trattati:**
 - La struttura della lezione. Le diverse modalità d'allenamento aerobico, i passi dell'alto e del basso impatto. Elementi fondamentali di fisiologia, anatomia e del sistema cardiovascolare. La musica nella lezione d'aerobica. B.P.M. I ritmi e la metrica musicale. Approfondimento degli aspetti coreografici. Passi base e combinazioni con le diverse tecniche coreografiche. Riscaldamento e raffreddamento. Lo Stretching. Le transizioni. La scissione delle otto battute musicali e la suddivisione delle parti del brano. Marketing per istruttrici d'aerobica. La comunicazione e la promozione. La creazione di uno staff vincente. Come fare parte di uno staff vincente.
- **Numero di lezioni:**
 - **Da 20 a 24 ore** teorico-pratiche + esame finale.
- **Materiale didattico del corso :**
 - **Libro di testo, Maglietta Aerofunk, Borsone Aerofunk** omaggi degli sponsor del gruppo Aerofunk (compresi nella quota di iscrizione).
 - **Libro di marketing:** "L'istruttore imprenditore" edito dalla Casa Editrice il Campo di Bologna
- **Numero massimo di partecipanti:** 2 nel "Personal"- 8 nei corsi di gruppo
- **Costi per partecipante:** € 790 (1 persona), € 590 (2 p.), € 490 (3/4 p.), € 450 (5/8 p.)



Il Corso di specializzazione in Funk

- **Alcuni degli argomenti trattati:**
 - Le origini dell'Hip-Hop. La struttura della lezione. Il defaticamento specifico nella lezione di Funk. Scegliere la musica adatta. Passi base e combinazioni appropriate al Funk. Movimenti da evitare e modificare . Prove pratiche di coreografia: transizione. Creiamo una lezione divertente essendo originali. Marketing per istruttrici di Funk. Il Funk come "prodotto" vincente degli anni '90. La comunicazione nella lezione di Funk..
- **Numero di lezioni:**
 - **15 ore** teorico-pratiche + esame finale
- **Materiale didattico del corso :**
 - **Libro di testo, Maglietta Aerofunk, Borsone Aerofunk**, omaggi degli sponsor del gruppo Aerofunk (compresi nella quota di iscrizione)
 - **Libro di marketing:** "L'istruttore imprenditore" edito dalla Casa Editrice il Campo di Bologna
- **Numero massimo di partecipanti:** 2 nel "Personal"- 8 nei corsi di gruppo
- **Costi per partecipante:** € 690 (1 persona), € 490 (2 p.), € 410 (3/4 p.), € 390 (5/8 p.)



Il Corso di Specializzazione in Step

- **Alcuni degli argomenti trattati:**
 - L'allenamento aerobico con lo step. I passi base, gli approcci direzionali, la terminologia e l'uso della musica. Didattica dello step nelle lezioni multi-step. L'uso dei pesi nelle lezioni di body sculpture ed interval training con lo step. Come sviluppare lezioni combinando coreografie con e senza lo step. Nuove didattiche d'insegnamento. Marketing per insegnanti di Step. Problematiche commerciali nella vendita del "prodotto" Step. La comunicazione efficace
- **Numero di lezioni:**
 - **15 ore** teorico-pratiche + esame finale
- **Materiale didattico del corso :**
 - **Libro di testo, Maglietta Aerofunk, Borsone Aerofunk**, omaggi degli sponsor del gruppo Aerofunk (compresi nella quota di iscrizione)
 - **Libro di marketing:** "L'istruttore imprenditore" edito dalla Casa Editrice il Campo di Bologna
- **Numero massimo di partecipanti:** 2 nel "Personal"- 8 nei corsi di gruppo
- **Costi per partecipante:** € 690 (1 persona), € 490 (2 p.), € 410 (3/4 p.), € 390 (5/8 p.)



Il Corso di Specializzazione in KardioKombat

- **Alcuni degli argomenti trattati:**

- La struttura della lezione. Le diverse modalità d'allenamento aerobico, i passi dell'alto e del basso impatto. Elementi fondamentali di fisiologia, anatomia e del sistema cardiovascolare. La musica nella lezione d'aerobica. B.P.M. I ritmi e la metrica musicale. Approfondimento degli aspetti coreografici. Passi base e combinazioni con le diverse tecniche coreografiche. Riscaldamento e raffreddamento. Lo Stretching. Le transizioni. La scissione delle otto battute musicali e la suddivisione delle parti del brano. Il concetto di Aerokombat. Origini del TAIJI. Yin e Yang nel fitness. I concetti DAN e DIAN nell'allenamento cardiovascolare. I simboli della vita e la struttura della lezione.

- **Numero di lezioni:**

- **15 ore** teorico-pratiche + esame finale

- **Materiale didattico del corso :**

- **Libro di testo ,Maglietta Aerofunk, Borsone Aerofunk,** omaggi degli sponsor del gruppo Aerofunk (compresi nella quota di iscrizione)
- **Libro di marketing:** "L'istruttore imprenditore" edito dalla Casa Editrice il Campo di Bologna

- **Numero massimo di partecipanti:** 2 nel "Personal"- 8 nei corsi di gruppo

- **Costi per partecipante:** € 590 (1 persona), € 490 (2 p.), € 440 (3/4 p.), € 390 (5/8 p.)



Il Corso di Specializzazione in Break Dance

- **Alcuni degli argomenti trattati:**

- La struttura della lezione. Le diverse modalità d'allenamento aerobico, i passi dell'alto e del basso impatto. Elementi fondamentali di fisiologia, anatomia e del sistema cardiovascolare. La musica, i B.P.M., i ritmi e la metrica musicale. Spiegazione delle tecniche di base. Riscaldamento appropriato e stretching mirato. Passi base in piedi: Top Rocks, Go Down, Up Rocks. Passi base a terra (approccio alle posizioni): Six Step, Kick Side, Baffalos, Baby Freeze, Foot Works. Collegamento dei passi con eventuali varianti. Studio e analisi delle rotazioni basilari: Potenziamento Muscolare, Back Spin, Swipes, Wind Mill. Open Circle, ovvero l'approccio con l'improvvisazione.

- **Numero di lezioni:**

- **25 ore** teorico-pratiche, di cui 10 con Paola Gera e 15 con Matteo Ruggiu+ esame finale

- **Materiale didattico del corso :**

- **Libro di testo, Maglietta Aerofunk, Borbone Aerofunk**, omaggi degli sponsor del gruppo Aerofunk (compresi nella quota di iscrizione)
- **Libro di marketing:** "L'istruttore imprenditore" edito dalla Casa Editrice il Campo di Bologna

- **Numero massimo di partecipanti:** 8

- **Costi per partecipante:** € 590 (3/4 persone), € 490 (5/8 persone)



I docenti: Paola Gera

- **Dati anagrafici**

Nasce il **27/03/1963** a Genova dove risiede e lavora per la maggior parte dell'anno.

- **Esperienze professionali**

- ***Dal 1983 al 1994** :Inizia l'insegnamento delle attività' aerobiche dimostrando fin da subito grinta e carisma , qualità che la porteranno ad essere una delle insegnanti con maggior seguito in Italia. Inizia a tenere stage e master classes in tutta Italia (Reggio Emilia, Roma, Padova, Bolzano, Milano, Mestre, ecc.) e all'estero vincendo un meeting internazionale d'aerobica a Chiasso e conseguendo un enorme successo nelle sue prime trasferte in America. **Nel 1995** fonda Aerofunk Fitness School una scuola per insegnanti d'aerobica diplomando moltissime aspiranti istruttrici che, attualmente, insegnano con successo nelle palestre della Liguria e d'altre regioni italiane. Collabora con lo "Studio-Uno" di Francoforte.Crea un gruppo Funk (selezionando i migliori atleti dei suoi corsi) e si esibisce in tutta Italia . **Dal 1996 al 1999** è presenter in numerosissimi stage, si reca più volte in USA e amplia la scuola di fitness. Lavora nelle Convention più importanti d'Italia e d'Europa e non solo (Hessen, Madrid, Atene, Honk Kong). **Nel 2000** inizia una collaborazione con il Tour Operator Kuoni Gastaldi a cui forma tutti gli "animatori" che insegnano discipline fitness in tutti i villaggi del mondo. Diploma, nel frattempo, moltissimi istruttori (ad oggi sono 400). **Nel 2001** Organizza a Genova la prima Convention Aerofunk ottenendo un ottimo successo se si tiene conto che in questa prima edizione si conteranno, alla fine, 330 iscritti. E' chiamata ad Hong Kong come presenter alla più importante convention Asiatica: l'Asiafit. In questa occasione ottiene uno straordinario successo che le garantirà siccessivi inviti in questo fantastico paese. **Nel 2002** Organizza a Genova la seconda Convention Aerofunk che coinvolge circa 400 clienti provenienti da tutta italia. Torna in Cina (Pechino e Shangai) ad un tour sia per un corso istruttori sia come consulente della squadra olimpionica della nazionale Cinese di Ginnastica artistica. **Nel 2003** Partorisce in febbraio una bellissima bambina di nome Asia...ad ottobre tornerà in Cina a Shangai. **Nel 2004** Conferma la sua presenza in Cina anche per l'Asiafit del 2004 e continua a "sfornare" insegnati dalla sua scuola, nello esporta a Trieste il metodo Aerofunk **Nel 2005** tornerà nuovamente in Cina, questa volta con la Chinafit. Tra il **2006** il **2009** si dedica allo sviluppo del metodo Aerofunk partecipando a numerosi Stage e giornate di Formazione in tutta Italia.*

- **Caratteristiche artistiche**

- L'aspetto che più la contraddistingue è l'enorme quantità d'energia che riesce a trasmettere ogni volta che si trova di fronte ad un pubblico. In ogni situazione sa creare divertimento e benessere tanto che quando la si vede in azione non si può fare a meno di essere investiti dalla sua forza e dalla sua simpatia.



I docenti: Roberto Tiby

- **Dati anagrafici**

Nasce il 01/06/1969 a Genova.

- **Esperienze professionali**

- ***Nel 1983** è due volte campione italiano di pallanuoto. **Dal 1988** opera nel campo del body building e del fitness, fornendo consulenza tecnica e commerciale in centri sportivi di medie grandi dimensioni. **Nel 1992** è campione dei Giochi del Mediterraneo di Body Building nella federazione IFBB a Casablanca. **Nel 1995** si laurea in Economia e Commercio all'Università di Economia di Genova e fonda insieme a Paola Gera la scuola Aerofunk partecipando ai corsi di formazione. **Dal 1997** lavora in Fiat Auto, dapprima nella Direzione Vendite e successivamente (dal 1999) nell'ente eBusiness partecipando alla realizzazione di molti importanti progetti internet (barchettaweb, buy@fiat, buy@lancia, buy@alfaromeo, buy@usatoautoexpert, ecc). E' relatore in numerose conferenze in ambito Internet, Marketing, Comunicazione e..naturalmente Fitness. **Nel 2000** è relatore nella prima edizione de Il Forum Il Nuovo Club la più importante conferenza italiana dedicata ai manager del fitness. **Nel 2001** dopo una collaborazione di quasi 3 anni con la rivista di management di centri sportivi "Il Nuovo Club" pubblica sotto la casa editrice Il Campo il suo primo libro dedicato agli istruttori sportivi: "Istruttore imprenditore". Questo libro è utilizzato in tutti i corsi Aerofunk come testo dedicato alla parte commerciale e marketing che costituisce una parte determinante per la formazione degli istruttori certificati Aerofunk. E' relatore alla seconda edizione del Forum Nuovo Club. **Nel 2002** cambia mansione in Fiat Auto diventando Area Manager per il marchio Alfa Romeo. E' relatore alla terza edizione de Il Forum Nuovo Club. **Nel 2003** finisce di scrivere il suo secondo libro dedicato al marketing in palestra che sarà pubblicato all'inizio del 2004 dalla casa editrice Il Campo. Partecipa per la quarta volta al Forum Nuovo Club e inizia a fornire consulenze di marketing a centri sportivi e fitness club in tutta Italia. **Nel 2004** Diventa responsabile commerciale della concessionaria Alfa Romeo di Genova, pubblica il suo secondo libro: "Conoscere Soddisfare e Fidelizzare il Cliente del Club", partecipa alla quinta edizione del Forum e fornisce consulenze a centri sportivi italiani. **Nel 2005** fonda una nuova società di consulenza la MSX Marketing e partecipa per la sesta volta al Forum organizzato dalla casa editrice Il Campo. **Nel 2007** pubblica il suo terzo libro con la casa Editrice il Campo che in realtà è un Iperlibro ovvero un DVD con testi, filmati e audioregistrazioni sul tema del CRM. **Nel 2008** abbandona definitivamente il mondo delle auto e si dedica alle consulenze di marketing, pubblica anche il suo quarto libro Yin Yang Marketing,*



Un marchio nato per gioco

- Due Omini che ballano
 - Se vedete da qualche parte due omini che ballano...sappiate che da quelle parti c'è passione per il movimento e per il divertimento, da quelle parti c'è Aerofunk! Ecco in poche righe vorrei raccontarvi la vera storia di questo "gruppo" che conta ormai **migliaia di sostenitori**. Un giorno di mezza estate di **dieci anni fa** pensammo a lanciare nella nostra città (Genova) un centro Fitness che si differenziasse veramente dalle altre palestre presenti sul mercato... la prima cosa che decidemmo fu quella di puntare sulle persone...anche se tutti i concorrenti dichiaravano di possedere personale altamente qualificato(!). Noi decidemmo di percorrere un'altra strada...qualificare noi stessi i Nostri istruttori garantendo ai clienti del centro: omogeneità d'insegnamento, coerenza di comportamento e forte spirito di squadra tra componenti dello staff insegnante. Nacque AEROFUNK FITNESS SCHOOL® la prima scuola di formazione per istruttori di Paola Gera che oggi opera presso Aerofunk Associazione Sportiva Dilettantistica in Via Macaggi a Genova.
 - Avuta l'idea e trovato il nome, avevamo bisogno di **un marchio**...che fosse simpatico, esprimesse movimento, trasmettesse energia e sensazione di divertimento e "parlasse di persone e musica"...dopo estenuanti ricerche ed infinite prove la scelta ricadde su due omini stilizzati che racchiudevano contemporaneamente tutte le caratteristiche sumenzionate.Nacquero gli ormai famosi "**OMINI**" (battezzati, così, dai nostri clienti).
 - Oggi tutte le volte che vediamo una persona che non conosciamo con un capo di abbigliamento con il nostro marchio addosso **ci meravigliamo e ci emozioniamo** e ripensiamo a quel giorno di mezza estate quando pieni di entusiasmo ci buttammo dentro quest'avventura che ci sembra sempre essere cominciata **solo per merito di questi due OMINI!!**

