



Al SEGRETARIO – DIRETTORE

Agli educatori professionali, agli insegnanti, animatori, educatori, operatori, volontari addetti ai servizi alla persona di cooperative sociali, enti di promozione sportiva, associazioni sportive dilettantistiche
AL COORDINATORE, AL RESPONSABILE DI NUCELO, AGLI OSS, AGLI INFERMIERI E LORO
COLLABORATORI di IPAB, ASP, Istituzione dei servizi socio-assistenziali e per minori, Consorzio Servizi Sociali, Fondazione, Azienda speciale o partecipata, Cooperativa sociale e altro ente pubblico e privato che gestisce servizi alla persona

**MASTER INTENSIVO TEORICO-PRATICO IN
STILE DI VITA SANO: attività sportiva, educazione alimentare e motoria
principi di buona alimentazione, integratori alimentari ed esercizi motori**

Verrà rilasciato attestato di partecipazione – acquistabile anche su MEPA

Bologna, 1 settembre 2016, ore 9,30 – 13,30; 14-17;

iscrizione entro il 26.8.2016. Minimo 4 partecipanti, massimo 8 partecipanti. Si consiglia ai partecipanti di presentarsi con un abbigliamento sportivo o comunque di portarlo con sé.

Bologna, Hotel Mercure (di fronte alla Stazione FF.SS. Bologna Centrale)

Il corso è tutelato dal diritto d'autore. Può essere personalizzato e organizzato anche presso l'ente. Per qualsiasi informazione: 3384621905, 3391307697 (Dott.ssa Franca Berti).

Il corso alterna momenti teorici e pratici. Ha come obiettivo quello di fornire utili e sintetiche indicazioni a coloro che operano a contatto con gli utenti e ospiti, in strutture educative, scolastiche, sportive, in materia di attività fisica, alimentazione equilibrata per un corretto stile di vita sano e di mantenimento psico-motorio. Durante il corso verranno illustrati i principi di sana alimentazione e verranno insegnati e mostrati alcuni esercizi motori. Il corso verrà svolto dal dott. Federico Masina, personal trainer, istruttore nuoto, acqua-gym, fitness e sala pesi, assistente bagnanti FIN, laureato in Scienze Motorie, con tesi in Nutrizione. **PROGRAMMA:** elementi di fisiologia umana e nutrizione; gli integratori alimentari: multivitaminici e multiminerali; l'attività fisica per uno stile di vita sano; la composizione degli alimenti e il metabolismo di grassi e glucidi e la spesa energetica; tenere sotto controllo il picco glicemico con l'alimentazione, l'attività fisica e l'esercizio fisico; **nutrizione, sport e salute:** alimentazione di chi pratica attività motoria; pre-gara e post-gara in sport di endurance e potenza; metabolismo e spesa energetica; **PARTE PRATICA:** illustrazione ed esemplificazioni di esercizi di movimento e coordinamento motorio.

QUOTA D'ISCRIZIONE oltre IVA se dovuta: Master: euro 100,00, oltre IVA 22 per cento. SE IVA esente per le pubbliche amministrazioni ex art. 14, L. n. 537/1993, bollo di euro 2,00 in fattura elettronica
ISCRIZIONE: entro il 26.8.2016: inviare il modulo d'iscrizione a 3F FORMER srl. fax 0516504570 (modulo scaricabile anche dal sito www.3f-former.it oppure previo accordi anche per e-mail) **ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE E FATTURA VENGONO CONSEGNATI IL GIORNO DEL CORSO**

DOCENTE TEORICO-PRATICO: Il corso verrà svolto dal **dott. Federico Masina**, personal trainer, istruttore nuoto e acquagym, fitness e sala pesi, preparatore atletico, Laureato in Scienze Motorie, con tesi in Nutrizione, in possesso di attestati AICS.

ISCRIZIONE (impegnativa per l'Ente): ENTRO IL giorno 26.8.2016. Specificare il numero degli iscritti, il loro nominativo e la modalità di pagamento prescelta. Le iscrizioni possono essere effettuate dopo la scadenza nei limiti dei posti disponibili. Le rinunce d'iscrizione, dovute a qualsiasi causa, anche di forza maggiore, devono essere effettuate esclusivamente per fax o pec: 3f-

3F – FORMER S.R.L. – Servizi di formazione e consulenza per l'impresa e la pubblica amministrazione –
via Lunga 11 - 40011 Anzola dell'Emilia (BO) - tel. 051 731984 - fax 051 6504570 -
REA BO 424670 - P.IVA 02240621207 - e-mail: 3f@3f-former.it - <http://www.3f-former.it>

former@pec.it entro la data di scadenza delle iscrizioni e non verranno accettate se perverranno successivamente alla predetta scadenza e la quota dovrà essere comunque versata per intero, senza compensazione o recupero. L'iscritto avrà comunque diritto a ricevere il materiale didattico distribuito. E' comunque possibile sostituire l'iscritto anche il giorno stesso del corso. Le iscrizioni possono essere effettuate anche telefonicamente e perfezionate successivamente entro la scadenza mediante invio del fax di iscrizione o e-mail (se ritenuto opportuno, potrà essere utilizzato il modulo seguente). Verrà data comunicazione dell'effettivo svolgimento del corso al fax o e-mail indicato nella scheda d'iscrizione. Nell'interesse dell'iscritto si consiglia di informarsi preventivamente della disponibilità dei posti e dell'effettivo svolgimento del corso (tel. 051731984, 3391307697 3384621905). Ringrazio per l'attenzione e saluto cordialmente.

3F FORMER s.r.l.- Dott.ssa Franca Berti cell. 3391307697

MODULO DI ISCRIZIONE: INVIARE A 3F FORMER SRL FAX 0516504570 oppure e.mail: 3f@3f-former.it

**MASTER INTENSIVO TEORICO-PRATICO IN
STILE DI VITA SANO:**

**principi di buona alimentazione, integratori alimentari ed esercizi motori
Anche in MEPA**

■ **CORSO BASE: 1 settembre 2016, ore 9,30 – 13,30; 14-17;**

Bologna, Hotel Mercure (di fronte alla Stazione FF.SS. Bologna Centrale)

Iscrizioni entro il 26.8.2015 e dopo nel limite dei posti disponibili

QUOTA D'ISCRIZIONE oltre Iva SE DOVUTA: euro 100,00; oltre IVA 22 per cento . SE IVA esente per le pubbliche amministrazioni ex art. 14, L. n. 537/1993, bollo di euro 2,00 in fattura elettronica):

■ **PARTECIPANTI** (numero, nominativo)

.....

Per l'intestazione della fattura, indicare (dati obbligatori):

denominazione ente/azienda

sede fiscale: VIA E N. CIVICO

CAP.CITTA'

C.F.

P. IVA.....

PER COMUNICAZIONI:

FAX TEL. E-MAIL

MODALITA' DI PAGAMENTO (indicare quella prescelta. La fattura viene consegnata al partecipante):

- DIRETTAMENTE IL GIORNO DEL CORSO: A.** contanti **B.** assegno circolare o bancario o postale non trasferibile intestato 3F FORMER srl
- Con modalità diverse.** (LE SPESE SONO SEMPRE A CARICO DI CHI VERSA – fattura elettronica per la P.A.). In caso di spese trattenute sull'importo nominale della fattura, la fattura risulta non pagata e dovrà essere effettuato un pagamento integrativo a saldo. Assumere adeguato impegno di spesa e specificarlo al Tesoriere.

L'assenza dell'iscritto il giorno del corso per qualsiasi causa anche di forza maggiore comporta comunque il pagamento dell'intera quota. L'assenza non può essere recuperata. E' comunque possibile sostituire l'iscritto anche il giorno stesso del corso. Eventuali rinunce d'iscrizione potranno essere effettuate esclusivamente per fax entro la data di scadenza delle iscrizioni. Non verranno accettate se perverranno, per qualsiasi motivo, anche di forza maggiore, successivamente alla data di scadenza e la quota dovrà essere comunque versata per intero a ricevimento fattura. Il corso potrà essere annullato o rinviato in qualsiasi momento. Il pagamento se avvenuto verrà restituito, salvo diversi accordi.

Data, Timbro e firma per adesione e accettazione di tutte le condizioni descritte nella proposta.....