

POSIZIONE: TIROCINIO – ON THE JOB

Requisiti di candidatura:

- Studenti iscritti ad un Corso di Laurea Magistrale in Scienze Motorie e neo laureati;
- Specializzazione in corsi fitness o personal trainer rilasciati da federazioni (NO ONLINE);
- Passione e interesse per lo sport e il benessere fisico;
- Disponibilità a dedicarsi attivamente all'esperienza pratica a partire dal mese di gennaio 2025 nella struttura Urban Club (corsi fitness e wellness);
- Buona conoscenza delle attività sportive e delle metodologie di allenamento;
- Capacità di lavorare in team e ottima comunicazione interpersonale;
- Formazione ed esperienza anche in discipline non elencate nelle sezioni fitness e wellness.

DESCRIZIONE DELL'ESPERIENZA PRATICA:

L'esperienza pratica di lavoro presso la nostra struttura sportiva offre agli studenti l'opportunità di mettere in pratica le conoscenze teoriche acquisite durante il percorso di studio. I tirocinanti avranno la possibilità di assistere gli istruttori durante le attività sportive, partecipare attivamente ai corsi proposti sperimentandosi direttamente come fruitori nelle differenti discipline proposte. Potranno altresì collaborare alla pianificazione ed eventualmente alla conduzione delle lezioni in affiancamento agli istruttori esperti.

- **Sala macchinari isotonici** - cosa potrai imparare vedendo concretamente come lavorano i nostri istruttori:
 - ✓ Principi e concetti dell'allenamento;
 - ✓ Utilizzo dei macchinari isotonici, bilancieri e manubri;
 - ✓ Parametri di base per lo svolgimento di una routine di allenamento;
 - ✓ Teoria e pratica dell'allenamento con sovraccarico, metodi, metodologie e tecniche specifiche;
 - ✓ Le capacità condizionali, come ottimizzarle in sala pesi;
 - ✓ Utilizzo programma My Wellness della Technogym;
 - ✓ Elaborazione scheda di allenamento principiante, intermedio e avanzato.
- **Corsi Fitness e Wellness di gruppo:** cosa potrai imparare vedendo concretamente come lavorano i nostri istruttori e partecipando in prima persona alle lezioni in programma:

Teoria dell'allenamento cardiovascolare e pianificazione di una lezione pratica;
 Strutturare una lezione di gruppo con l'utilizzo di piccoli attrezzi, Bosu, TRX, Step, Water Bag, Bilancieri, Manubri, Jump Box, Step, Elastici, aurasmat etc;

- **Lezioni fitness:** Total Body, Functional Training, Cardio toning, Interval-Matwork, Body Sculpt; ton up, arti marziali.
- **Lezioni wellness:** Pilates, ginnastica dolce e per la terza età, ginnastica posturale, diverse tipologie dello yoga, stretching, meditazione, metodo feldenkrais, music fit.

Benefici/opportunità:

- Acquisizione di esperienza pratica nel settore dello sport e del fitness.
- Opportunità di apprendere da professionisti qualificati ed esperti del settore.
- Possibilità di sviluppare competenze pratiche e trasversali.
- Crediti formativi.
- Raccolta dati ed osservazione funzionali alla realizzazione del documento finale richiesto per il completamento del percorso di studi: (es. individuazione di un target ed impostazione di un "protocollo di ricerca/studio").

Modalità di Candidatura:

Gli studenti interessati sono invitati a inviare la propria candidatura via email all'indirizzo **dir@urbanclub.me** entro le **ore 22 del 23 dicembre 2024**.

La candidatura dovrà includere:

- Curriculum Vitae aggiornato
- Lettera di presentazione motivazionale, in cui vengono esposte le ragioni per cui si desidera partecipare all'esperienza pratica e le aspettative riguardanti il percorso pratico esperienziale indicando l'area di attività per la quale si è maggiormente orientati.
- Certificazioni o attestati riguardanti esperienze precedenti nel campo dello sport e del fitness.

Le candidature saranno valutate in base alla pertinenza del percorso di studio, alla motivazione e alla disponibilità a dedicarsi attivamente all'esperienza pratica. I candidati selezionati saranno contattati per un colloquio conoscitivo.

Note Importanti:

- L'esperienza pratica che si svolgerà a partire dal mese di gennaio 2025 potrebbe avere alcune modifiche in itinere nel palinsesto corsi.
- La partecipazione all'esperienza pratica è volontaria e non retribuita.**
- Il buon esito dell'esperienza, una valutazione positiva da parte dei supervisor che evidenzino ottime capacità nella pratica e nelle abilità sociali per la conduzione di gruppi, saranno indicatori essenziali per la direzione per proporre ai **tirocinanti senior** una eventuale collaborazione professionale. Siamo entusiasti di accogliere studenti motivati e appassionati nell'ambito dello sport e del fitness per un'esperienza pratica che favorisca la crescita professionale e personale.

Attendiamo con interesse le vostre candidature!

Lo staff di Urban Club

Direttrice Risorse Umane
Ersilia Cossu

Direttore Tecnico
Fabio Lai

Supervisor area fitness e wellness
Fabio Lai e Alessia Parrini