

Master universitario I livello

# HEALTH PERSONAL TRAINER

**Scienze dell'attività fisica**

Anno Accademico 2025-2026  
II Edizione

Accordi e collaborazioni:



## DIRETTORE

Prof.ssa Avv. Antonella Minieri

## DIRETTORE ORGANIZZATIVO

Dott. Antonio Attianese

## COMITATO SCIENTIFICO

Prof. Gianfranco Beltrami  
Prof. Antonio Bonetti  
Prof. Damiano Galimberti  
Prof. Nicola Illuzzi  
Prof.ssa Elvira Padua  
Prof. Giovanni Scapagnini  
Dott. Vincenzo Aloisantoni  
Dott. Marco Neri  
Prof. Ciro Di Cristino  
Dott. Fabrizio D'Agostino

## COORDINATORI

Prof. Alessandro Gelli

## OBIETTIVI

Il Master di I livello in Personal Trainer, organizzato dal Consorzio Universitario Humanitas in collaborazione con l'Università San Raffaele di Roma, ha l'obiettivo di formare **professionisti altamente qualificati** nel settore del fitness, della preparazione atletica e del benessere psicofisico. Il percorso formativo offre agli studenti una preparazione completa, sia **teorica** che **pratica**, per intraprendere carriere come **personal trainer, coach sportivi e consulenti del benessere**. L'attenzione è rivolta non solo al miglioramento delle prestazioni fisiche, ma anche alla **prevenzione**, alla promozione della salute e alla diffusione di stili di vita sani e sostenibili. Il programma del Master — denominato anche "**Health Personal Trainer**" — propone una formazione a 360°, che integra un approccio multidisciplinare grazie al quale i laureati saranno pronti a entrare nel mondo del fitness e del benessere con **competenze di alto livello**, in grado di rispondere alle esigenze di un settore in continua crescita e sempre più attento alla salute e alla qualità della vita.

## PROFILO PROFESSIONALE

Il professionista formato avrà la possibilità di lavorare come:

- Personal Trainer in palestre, centri sportivi, studi privati.
- Coach sportivo per squadre o singoli atleti.
- Responsabile fitness presso strutture ricettive, hotel, resort.
- Imprenditore nel settore del fitness.

**Le conoscenze/competenze acquisite sono spendibili nel mondo del lavoro secondo i limiti e le indicazioni dell'Ordine Professionale di appartenenza e/o della Laurea posseduta.**

## SVOLGIMENTO E MODALITÀ DI EROGAZIONE

### FAD asincrona

- 300 ore (videolezioni, coaching online, project work, tutoring, etc.)
- 200 ore ( tirocinio virtuale)
- 900 ore (studio individuale)
- 100 ore (verifiche e tesi finale)

### Blended

- 300 ore (videolezioni, lezioni presenza/sincrona, coaching online, project work, tutoring, etc.)
- 200 ore ( tirocinio in presenza)
- 900 ore (studio individuale)
- 100 ore (verifiche e tesi finale)

## DURATA

Il Master dura un anno ed ha un monte ore di 1500.

## TIROCINIO

### Modalità FAD asincrona

Il tirocinio sarà svolto a distanza attraverso la realizzazione di project work individuali o di gruppo supervisionati dal corpo docente del Master.

### Modalità Blended

Il Tirocinio si svolgerà prevalentemente sul "campo", in un setting appropriato a favorire l'apprendimento esperienziale, con la supervisione di un tutor aziendale presso strutture convenzionate adeguate.

## REQUISITI DI AMMISSIONE

Possesso di una delle seguenti Lauree:

- Laurea triennale in Scienze Motorie o discipline affini (Biologia, Fisioterapia, Dietistica, ecc.);
- Docenti di ogni ordine e grado in possesso di Lauree affini;
- Eventuali altre lauree e appropriato curriculum inerente alle discipline del Master, previa valutazione della direzione.

## TITOLO RILASCIATO E CFU

- Diploma di Master universitario di I livello "Health Personal Trainer";
- 60 CFU.

## PROGRAMMA

### BIOS-12/A Anatomia e Fisiologia del Movimento, 6 CFU

- Struttura e funzioni dell'apparato muscolo-scheletrico.
- Fisiologia dell'esercizio fisico e adattamenti all'allenamento



### **BIO-01/A Biomeccanica e Analisi del Movimento, 6 CFU**

- Principi biomeccanici del movimento umano.
- Tecniche di valutazione posturale e dell'equilibrio

### **MEDF-01/A Metodologia dell'Allenamento, 6 CFU**

- Programmazione e periodizzazione dell'allenamento.
- Allenamento per la forza, l'ipertrofia, la resistenza, la velocità, e la flessibilità

### **BIOS-07/A Nutrizione e Integrazione Sportiva, 3 CFU**

- Principi di nutrizione sportiva
- Strategie nutrizionali per l'allenamento e il recupero.
- Primo soccorso e BLS/D

### **PSIC-02/A Psicologia dello Sport e del Benessere, 6 CFU**

- Tecniche motivazionali e coaching
- Gestione dello stress e dei comportamenti di vita salutari

### **MEDS-02/B Patologie e Prevenzione degli Infortuni, 3 CFU**

- Principali patologie legate all'attività fisica
- Tecniche di prevenzione e riabilitazione sportiva

### **ECON-07/A Marketing e Gestione del Cliente, 3 CFU**

- Tecniche di personal branding e gestione di una carriera nel fitness
- Customer care e fidelizzazione

### **MEDS-19/B Valutazione Funzionale e Test di Performance, 3 CFU**

- Test di valutazione della forza, resistenza e flessibilità
- Valutazione della composizione corporea e del metabolismo

### **MEDS-19/B Tecniche di Allenamento Avanzato, 6 CFU**

- Allenamento con sovraccarichi, corpo libero, HIIT e circuit training.
- Tecniche di allenamento per diverse categorie di utenti (atleti, persone anziane, persone con patologie).

### **SECS - P/03 MEDS-25/A Aspetti legali e fiscalità, 6 CFU**

- Gestione fiscale del personal trainer
- Aspetti medico legali

### **DOCENTI**

#### **Dott. Vincenzo Aloisanti**

Medico odontoiatra

#### **Dott. Gianfranco Beltrami**

Cardiologo, Medico dello Sport, Fisiatra, Nutrizionista. Vicepresidente FMSI

#### **Dott.ssa Elisabetta Bernardini**

1<sup>a</sup> Health Coach di Medicina Funzionale "I.F.M."

#### **Dott. Riccardo Berti**

Formatore ANPAS per Primo Soccorso e BLS/D

#### **Dott.ssa Sara Bianco**

Consulente Nutrizionale, Esperta in Epigenetica dello sport

#### **Prof. Antonio Bonetti**

Delegato CONI Parma, Docente di Medicina dello Sport Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Parma

#### **Dott. Marco Tullio Cau**

Lifestyle Expert - UNIBARI

#### **Prof. Massimiliano Caprio**

Professore ordinario di endocrinologia e andrologia

#### **Dott. Giacomo Catalani**

Chinesiologo, Esperto in comunicazione strategica

#### **Dott. Paolo Conforti**

Medico chirurgo, Specialista in Medicina dello Sport; Certificazione AMFPC (Approccio Metabolico Funzionale in Pratica Clinica)

#### **Dott. Daniele Cozzini**

Specialista in Medicina dello Sport

#### **Dott.ssa Rossana Di Bianco**

Specialista per l'insegnamento ai Portatori di Handicap

#### **Dott. Fabrizio D'Agostino**

#### **Prof. Ciro Di Cristino**

Insegnante di Postura: Università Sapienza, Roma e Scienze Motorie, Parma

#### **Dott.ssa Erika Ferrari**

#### **Dott.ssa Valeria Galfano**

Medico chirurgo; Specialista in Scienza dell'Alimentazione

#### **Dott. Damiano Galimberti**

Specialista in Scienza dell'Alimentazione e della Dietetica e Presidente ILSA

#### **Dott. Alessandro Gelli**

Farmacista. Direttore Tecnico-Scientifico Accademia delle Scienze e di Medicina Funzionale

#### **Dott. Nicola Illuzzi**

Medico Odontoiatra; Consigliere OMCEO, Roma

#### **Dott. Giampaolo Lavagetto**

Medico chirurgo; Specialista Medicina Interna, Direttore Sanitario RSA

**Dott. Giovanni Magnani**

Medico chirurgo, Specialista in Fisiatria e in Neurologia; Docente di Chinesiologia all'università di Parma

**Dott.ssa Annalisa Minetti**

Campionessa Paralimpica

**Prof.ssa Avv. Antonella Minieri**

Avvocato cassazionista

**Dott. Marco Neri****Prof.ssa Elvira Padua**

Preside Corso di Laurea magistrale in Scienze Motorie Università San Raffaele

**Prof. Alfredo Petrosino**

Docente CSEN

**Dott. Ciro Pistilli**

Chinesiologo

**Dott. Ennio Tasciotti**

PhD in Molecular Medicine

**Prof. Giorgio Terziani**

Professore in "Discipline del benessere" presso la Saint George School

**Prof. Giovanni Scapagnini**

Professore ordinario di Nutrizione Clinica e Medicina e Scienze per la Salute-Università del Molise

**Dott. Giulio Valente**

Dottore Commercialista

**COSTO**

**FAD asincrona: € 2.700,00**

**Blended: € 4.000,00**

Per info su rateizzazione, modalità di pagamento e iscrizioni consultare il sito [www.consorziohumanitas.com](http://www.consorziohumanitas.com)

**INFORMAZIONI****Consorzio Universitario Humanitas**

Telefono: 06 3224818

**Università Telematica San Raffaele Roma**

Telefono: 800 12 86 06

