D.R. n° 501 del 30/07/2025

L'UNIVERSITA' TELEMATICA SAN RAFFAELE ROMA
e il CONSORZIO UNIVERSITARIO HUMANITAS
organizzano il
Master di I livello in

"HEALTH PERSONAL TRAINER"
Scienze dell'attività fisica

(II Edizione)

(A.A. 2025/2026)

Titolo	"HEALTH PERSONAL TRAINER"
Direttori	Prof. Massimo Spattini Prof. Avv. Antonella Minieri
Coordinatori	Prof. Alessandro Gelli Dott. Fernando Finardi
Comitato scientifico	Prof. Gianfranco Beltrami Prof. Antonio Bonetti Prof. Damiano Galimberti Prof. Nicola Illuzzi Prof.ssa Elvira Padua Prof. Giovanni Scapagnini Dr. Vincenzo Aloisantoni Dr. Marco Neri Prof. Ciro Di Cristino Dott. Fabrizio D'Agostino
Direttore organizzativo	Dott. Antonio Attianese
Obiettivi e finalità	Il Master di I livello in Health Personal Trainer (HPT) ha l'obiettivo di formare professionisti con conoscenze/competenze integrate di tipo sanitario e di scienze motorie che gli permettano di avere una conoscenza tecnica e linguistica indispensabile per interfacciarsi con i professionisti sanitari (medici, fisiatri, ortopedici, cardiologi) per progettare training e percorsi di allenamento preventivo, di potenziamento e riabilitativo e, più in generale, attività fisica personalizzata con specifici training di precisione e finalizzata al mantenimento della salute e del benessere. A tal fine, i masterizzandi, acquisiranno conoscenze/competenze multidisciplinari con un focus particolare sulla conoscenza dell'anatomia, fisiologia e patologia medica e sulle diverse metodologie di allenamento e

<table>
<tr><td></td><td>training, riabilitazione e potenziamento muscolare.
Il master è in linea con il disegno di Legge n. 287/2022 approvato all'unanimità al Senato il 1° agosto 2024 che prevede la possibilità di prescrizione da parte del medico di attività fisica ai pazienti a scopo salutare e supporto terapeutico e che prevede la necessità di nuovi operatori qualificati (HPT -Health Personal Trainer) con competenze integrate di tipo sanitario, di scienze motorie, training fisico e capaci di interagire con il medico prescrittore.
È rivolto a laureati in discipline sanitarie e/o delle scienze motorie, Personal Trainer e Coach che vogliano completare la loro formazione con un approccio multidisciplinare e integrato come previsto dai nuovi orientamenti internazionali e normativi.</td></tr>
<tr><td>Articolazione e Metodologia del corso</td><td>Il Master ha una durata di 1500 ore (12 mesi), pari a 60 CFU (Crediti Formativi Universitari) ed è erogato in modalità FAD (asincrona/sincrona) e Blended (FAD asincrona/sincrona e in presenza)
Durata: 12 mesi
Modalità FAD asincrona/sincrona
Metodologie Didattiche:
lezione teorico-pratiche: 300 ore
prove di verifica-tesi: 100 ore
tirocinio online (Project Work): 200 ore
studio individuale:900 ore
Modalità Blended
Metodologie Didattiche:
lezioni teorico-pratiche: 300 ore (200 ore FAD e 100 in presenza)
project work, prove di verifica, tesi finale: 100 ore
studio individuale: 900 ore
tirocinio in struttura: 200 ore
I crediti formativi Universitari (CFU) si maturano con il superamento dell'esame finale di profitto, che consiste nella redazione e discussione di una tesina, davanti ad una Commissione appositamente nominata, frutto dello studio e dell'interpretazione personale del percorso formativo intrapreso e relativo alle attività svolte. La Commissione, nominata dal Rettore, è composta dai docenti del Corso.
Al termine del Corso, a quanti abbiano osservato tutte le condizioni richieste e superato con esito positivo la prove finale sarà rilasciato un Diploma di Master di I livello in "HEALTH PERSONAL TRAINER"</td></tr>
<tr><td>Programma didattico</td><td>
<table>
<tr><th>INSEGNAMENTO</th><th>SSD</th><th>CFU</th></tr>
<tr><td>Mod. 1: Anatomia e Fisiologia del Movimento
Struttura e funzioni dell'apparato muscolo-scheletrico. Fisiologia dell'esercizio fisico e adattamenti all'allenamento.</td><td>BIOS-12/A</td><td>6</td></tr>
<tr><td>Mod. 2: Biomeccanica e Analisi del Movimento
Principi biomeccanici del movimento umano.</td><td>BIO-01/A</td><td>6</td></tr>
</table>
</td></tr>
</table>

Tecniche di valutazione posturale e dell'equilibrio.		
Mod. 3: Metodologia dell'Allenamento Programmazione e periodizzazione dell'allenamento. Allenamento per la forza, resistenza, velocità e flessibilità.	MEDF-01/A	6
Mod. 4: Nutrizione e Integrazione Sportiva Principi di nutrizione sportiva. Strategie nutrizionali per l'allenamento e il recupero. Primo soccorso e BLSD	BIOS-07/A	3
Mod. 5: Psicologia dello Sport e del Benessere Tecniche motivazionali e coaching. Gestione dello stress e dei comportamenti di vita salutari.	PSIC-02/A	6
Mod. 6: Patologie e Prevenzione degli Infortuni Principali patologie legate all'attività fisica. Tecniche di prevenzione e riabilitazione sportiva.	MEDS-02/B	3
Mod. 7: Marketing e Gestione del Cliente Tecniche di personal branding e gestione di una carriera nel fitness. Customer care e fidelizzazione.	ECON-07/A	3
Mod. 8: Valutazione Funzionale e Test di Performance Test di valutazione della forza, resistenza e flessibilità. Valutazione della composizione corporea e del metabolismo.	MEDS-19/B	3
Mod. 9: Tecniche di Allenamento Avanzato Allenamento con sovraccarichi, corpo libero, HIIT e circuit training. Tecniche di allenamento per diverse categorie di utenti (atleti, persone anziane, persone con patologie).	MEDS-19/B	6
Mod. 10: Aspetti legali e fiscalità Gestione fiscale del personal trainer Aspetti medico legali	SECS - P/03 MEDS-25/A	6
Tirocinio		8
Prove di verifica-tesi		4
Tot. CFU		**60**

Docenti	Dott. Vincenzo Aloisantoni, medico odontoiatra, laurea magistrale in Scienze della nutrizione umana Dott. Gianfranco Beltrami, cardiologo, medico dello sport, fisiatra, nutrizionista, vicepresidente FMSI Dott.ssa Elisabetta Bernardini, 1 Health Coach di Medicina Funzionale "I.F.M"; Lifestyle Medicine Harvard Medical School - Boston (USA) e La Sapienza - Roma Dott. Riccardo Berti, Formatore ANPAS per primo soccorso e BLSD Dott.ssa Sara Bianco, consulente nutrizionale; esperta in epigenetica dello sport, farmacista Prof. Antonio Bonetti, docente di medicina dello sport Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Parma, Delegato CONI Parma Dott. Marco Tullio Cau, laurea in psicologia, scienze della comunicazione, sociologia, master in psicologia dello sport, nutrizione clinica, lifestyle expert - Unibari Prof. Massimiliano Caprio, Professore ordinario di endocrinologia e andrologia Dott. Giacomo Catalani, chinesiologo, master in Posturologia clinica. 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, diplomato in medicina tradizionale cinese e agopuntura Dott.ssa Rossana Di Bianco, diploma ISEF, Laurea in Pedagogia, laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche; specialista per l'insegnamento ai portatori di handicap Dott. Fabrizio D'Agostino, laurea in scienze motorie e in biotecnologie della salute. Laurea magistrale in scienze della nutrizione umana. Dott. Ciro Di Cristino, diploma ISEF, Insegnante di Postura: Università Sapienza di Roma e Scienze Motorie, Parma; Preparatore-Educatore Fisico-Atletico Dott.ssa Erika Ferrari, laurea in scienze motorie, master in sport e inclusione; gestione innovativa della disabilità Dott.ssa Valeria Galfano, medico chirurgo; specialista in Scienza dell'Alimentazione; personal trainer e campionessa italiana bodybuilding categoria bikini Dott. Damiano Galimberti, specialista in Scienza dell'Alimentazione e della Dietetica e presidente ILSA Prof. Alessandro Gelli, docente accademico di Nutraceutica, Stress ed Aging; direttore tecnico-scientifico Accademia delle scienze e di medicina funzionale Dott. Nicola Illuzzi, medico odontoiatra; consigliere OMCEO Roma Dott. Giampaolo Lavagetto, medico chirurgo: specialista in medicina interna, direttore sanitario RSA Dott. Giovanni Magnani, medico chirurgo; specialista in Fisiatria e in Neurologia; docente di chinesiologia all'università di Parma; master in Chiroterapia Dott.ssa Annalisa Minetti, laurea in scienze motorie, campionessa paralimpica Prof. Avv. Antonella Minieri, avvocato cassazionista Dott. Marco Neri, laurea in scienze motorie, laurea magistrale in scienze della nutrizione umana, laurea in scienze alimentari industriali Prof.ssa Elvira Padua, Preside corso di laurea magistrale in Scienze Motorie

	Università San Raffaele Dott. Alfredo Petrosino. laurea in scienze motorie, laurea in fisioterapia e scienze riabilitative, docente CSEN Dott. Ciro Pistilli, laurea in scienze motorie, specialista in scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattative; chinesiologo, master in posturologia Dott. Ennio Tasciotti, laurea in biologia molecolare - scuola Normale superiore di Pisa, PhD in Molecular Medicine, Responsabile del laboratorio di Human Longevity Program dell'IRCCS San Raffaele Prof. Giorgio Terziani, visiting professore in Discipline del benessere presso la Saint George School Prof. Giovanni Scapagnini, dottorato in neurobiologia, professore ordinario di nutrizione clinica e medicina e scienze per la salute-Università del Molise Dott. Massimo Spattini, specialista in medicina dello sport e scienze dell'alimentazione; Anti-aging & regenerative medicine; medicina funzionale Dott. Giulio Valente, dottore commercialista Dott.ssa Valentina Vezzali, già sottosegretaria di stato alla Presidenza del Consiglio dei ministri con delega allo sport e pluricampionessa olimpica
Tirocinio	*Modalità FAD* Per i partecipanti che seguono il Master in modalità FAD (Formazione a Distanza), l'attività di tirocinio curriculare si realizza attraverso un project work individuale o di gruppo, di pari valore formativo e professionale, progettato, assegnato e supervisionato 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
Requisiti di ammissione	*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**. *Requisiti di ammissione* Laurea triennale in Scienze Motorie o discipline affini (Biologia, Fisioterapia, Dietistica, ecc.)
Attività e adempimenti	Gli insegnamenti nel loro complesso prevedono: • videolezioni sulla piattaforma didattica e in presenza • tirocinio Agli studenti vengono richiesti i seguenti adempimenti: • studio individuale del materiale didattico, prove di verifica e project work • attività di tirocinio • superamento dell'esame finale che si svolgerà in presenza della commissione.
Modalità di iscrizione	Per iscriversi al Master si dovrà seguire la procedura indicata nel sito ufficiale di Ateneo, www.uniroma5.it.

	L'iscrizione dovrà essere perfezionata entro 1 settimana prima dell'inizio del master salvo eventuali proroghe. I cittadini non comunitari residenti all'estero potranno presentare la domanda tramite le Rappresentanze diplomatiche italiane competenti per territorio che, a loro volta, provvederanno ad inviarla all'Università Telematica San Raffaele Roma, allegando il titolo di studio straniero corredato di traduzione ufficiale in lingua italiana, legalizzazione e dichiarazione di valore. Oltre alla suddetta documentazione, i cittadini non comunitari residenti all'estero, dovranno presentare all'Università il permesso di soggiorno rilasciato dalla Questura in unica soluzione per il periodo di almeno un anno; i cittadini non comunitari residenti in Italia dovranno presentare il permesso di soggiorno rilasciato per uno dei motivi indicati all'articolo 39, quinto comma, del D.L.vo n. 286 del 25.7.1998 (ossia per lavoro autonomo, lavoro subordinato, per motivi familiari, per asilo politico, per asilo umanitario o per motivi religiosi). Non saranno ammesse iscrizioni con riserva per documentazione incompleta o per errata trascrizione dei dati sul sito dell'Ateneo. Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale.
Durata del corso e modalità di erogazione	Il master ha durata annuale pari a 1500 ore di impegno complessivo per il corsista, corrispondenti a 60 CFU (Crediti Formativi Universitari). L'insegnamento viene erogato sia in presenza sia in modalità e-learning sulla piattaforma didattica 24/24 ore con materiale didattico integrativo e in presenza laddove previsto (Blended) secondo la modalità scelta.
Quote di iscrizione	La quota di iscrizione è di: **Modalità FAD: € 2.700,00 (duemilasettecento/00)** I pagamenti possono essere effettuati secondo le modalità specificate sul sito internet dell'Ateneo, in rate così ripartite: • quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas • quota immatricolazione: € 540,00 da versare all'Università San Raffaele • I rata di € 1000,00, entro il entro il 1° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas • II e ultima rata di € 1060,00, entro il entro il 2° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas **Modalità Blended: € 4.000,00 (quattromila/00)** I pagamenti possono essere effettuati secondo le modalità specificate sul sito internet dell'Ateneo, in rate così ripartite: • quota pre-iscrizione: € 100,00 da versare al Consorzio Universitario Humanitas • quota immatricolazione: € 800,00 da versare all'Università San Raffaele • I rata di € 1000,00, entro il entro il 1° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas • II rata di € 1000,00, entro il entro il 2° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas • III e ultima rata di € 1100,00, entro il entro il 3° mese dall'attivazione del master, da versare al Consorzio Universitario Humanitas Eventuali informazioni potranno essere richieste all'indirizzo e-mail: master@consorziohumanitas.com e al numero telefonico Tel. +39 06 3224818 dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 18:00

	Il mancato pagamento delle rate nei termini prestabiliti comporta la sospensione dell'accesso alla piattaforma e la non ammissione all'esame finale. Il discente potrà esercitare il diritto di recesso entro il termine di 14 giorni lavorativi dalla data di iscrizione, mediante invio, entro i termini sopra indicati, di una raccomandata A.R. all'Università Telematica San Raffaele Roma, via di Val Cannuta 247, 00166 Roma o di una pec all'indirizzo amministrazione@pec.uniroma5.it. In tale ipotesi il relativo rimborso sarà effettuato entro 90 giorni dalla comunicazione, da parte del discente, dell'esercizio del diritto di recesso. L'attivazione del master è subordinata al raggiungimento di: Modalità FAD: minimo 30 - a tassa piena e minimo 50 - a tassa in convenzione (scontata) Modalità Blended: minimo 20 - a tassa piena e minimo 30 - a tassa in convenzione (scontata)
Scadenze	Il termine ultimo per la raccolta delle iscrizioni è la settimana prima dell'avvio del corso, salvo eventuali proroghe. Inizio gennaio 2026 - Fine marzo 2027 Le iscrizioni ai Master saranno aperte fino al 30 giugno 2026 La prova d'esame potrebbe essere posticipata per effetto dell'eventuale proroga della data inizio corso.

Roma, 30/07/2025

IL RETTORE
(Prof. Vilberto Stocchi)