



Centri Sportivi  
Aziendali e Industriali

ITALIA  
ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI

# SUPERJUMP



*INFORMATIVA CORSI DI FORMAZIONE*

# *SUPERJUMP 2021*

# ***JILL COOPER SUPERJUMP ACADEMY 2021***

Superjump è la tecnica ideata da Jill Cooper, la regina del fitness, primo docente di trampolino elastico riconosciuto dal C.O.N.I.

- Superjump è un metodo altamente fidelizzante per i clienti delle palestre
- Scientificamente provato per dare risultati veloci, in pochissimo tempo
- Presente in 5 paesi Europei
- Corsi di formazione professionali per insegnare il metodo velocemente
- 8 tecniche monotematiche, ognuna assolutamente unica
- Utilizza il trampolino Coalsport, modificato da Jill Cooper
- Manubrio multi presa Thunderbell
- Elastic band (banda elastica fitness)

## ***SUPERJUMP ACADEMY - LE TECNICHE***

***-SUPERJUMP ORIGINAL***

***-SUPERJUMP POWER***

***-SUPERJUMP POWER 2***

***-SUPERJUMP HOT DANCE***

***-SUPERJUMP KOMBAT***

***-SUPERJUMP INTENSITY***

***-SUPERJUMP THUNDERBELL BI-FREE FUNCTIONAL***

***-SUPERJUMP JUNIOR***

## ***SUPERJUMP ACADEMY - JOB OPPORTUNITIES***

- Presenter sui palchi delle fiere dove saremo presente con lo stand
- Percorso formativo professional come Top Trainer
- Partecipazioni esclusive nei programmi con Jill Cooper (DVD/Web/TV)
- Eventi e Masterclass in Italia e all'estero
- Diventare istruttori Superjump in prestigiosi resort e villaggi turistici
- Numerose palestre cercano istruttori certificati Superjump



# PERCORSI CERTIFICATI PER DIVENTARE ISTRUTTORE

- 1 corso a base musicale Original Primo Livello  
oppure  
1 corso base funzionale Power Primo Livello € 249
- 2 corsi (base + uno a scelta) € 400  
*(con saldo in 2 rate da € 209)*
- 4 corsi (base + 3 a scelta) € 599  
*-pagamento in un'unica soluzione € 499*  
*-pagamento con saldo in 4 rate:*  
*1. prima rata € 209 da saldare al primo corso*  
*2. seconda rata € 130 da saldare al secondo corso*  
*3. terza rata € 130 da saldare al terzo corso*  
*4. quarta rata € 130 da saldare al quarto corso*
- Esame € 79

## ESAME DI CERTIFICAZIONE

Per accedere all'esame di certificazione occorre aver effettuato almeno 2 livelli formativi e 23 ore di tirocinio (partecipazione ad eventi, masterclass, workshop, lezioni in palestra e corsi di formazione) come da normativa C.O.N.I.

## TITOLO RILASCIATO

- Diploma di Istruttore Certificato riconosciuto dal C.O.N.I. ad esame superato
- Attestato di partecipazione dopo il corso base

## LA QUOTA COMPRENDE

Kit istruttore: libro di formazione, materiale audiovisivo, gadget, tessera istruttore con copertura assicurativa

Consulenza diretta per il percorso formativo istruttore Superjump:  
[formazione@coalsport.com](mailto:formazione@coalsport.com)



# **DESCRIZIONE TECNICHE SUPERJUMP**

## **1. SUPERJUMP ORIGINAL:**

Tecnica divertente e coinvolgente alla portata di tutti, la semplicità ed i grandi benefici dati dall'accelerazione contraddistinguono la tecnica. Le diverse sequenze e metodo di costruzione rendono ogni lezione nuova ed assolutamente unica.

## **2. SUPERJUMP POWER:**

La tecnica più 'metabolica' che ci sia! Alta intensità e tonificazione con esercizi che combinano le forze di accelerazione con/senza uso di piccoli attrezzi per potenziare gli effetti dell'allenamento.

## **3. SUPERJUMP KOMBAT:**

Tecnica ispirata dalle arti marziali per allenare tutto il corpo in modo equilibrato, pugni, ganci e ginocchiate tutto in accelerazione, eccellente allenamento anti-stress altamente tonificante.

## **4. SUPERJUMP HOT DANCE:**

Tecnica perfetta per tutti coloro che amano le discipline coreografate, latino, pop, dance, un pieno di colori e sfumature.

## **5. SUPERJUMP JUNIOR:**

Tecnica creata specificamente per bambini e ragazzi. Si basa sullo sviluppo della psicomotricità, lateralità, un gioco senza tralasciare le regole.

## **6. SUPERJUMP INTENSITY:**

Tecnica che mira ad allenare la muscolatura principale. La 'spinta e volo' in accelerazione variano l'intensità della lezione, abbinate all'uso di elastic bands per la definizione ed il massimo risultato per l'allenamento di braccia, spalle, schiena, glutei ed esterno coscia.

## **7. SUPERJUMP THUNDERBELL BI-FREE FUNCTIONAL:**

(lavoro a terra e sul trampolino) il pure allenamento funzionale acquista l'uso di un attrezzo multi-presa brevettato USA per aggiungere ancora più resistenza alla lezione.

Tecnica altamente tonificante ed aerobica, sviluppata per un allenamento alternato a terra e con uso del trampolino. Il Thunderbell è la massima espressione di un lavoro funzionale.

## **8. SUPERJUMP POWER 2:**

La nuovissima tecnica funzionale di Superjump suddivisa in tre tipologie di allenamento HIIT completamente diversa dalla tecnica Superjump Power 1. E' la tecnica perfetta per tenere i tuoi clienti sempre coinvolti ed interessati durante le tue lezioni.



# LISTINO PREZZI TECNICHE SUPERJUMP

€ 179

- **SUPERJUMP POWER/POWER 2**
- **SUPERJUMP KOMBAT**
- **SUPERJUMP HOT DANCE BASE**
- **SUPERJUMP JUNIOR**
- **SUPERJUMP INTENSITY**

La quota comprende:

- Attestato di partecipazione
- Manuale di formazione
- Materiale audio/visivo
- Pacchetto gadget Coalsport
- Per partecipare a questi corsi bisogna aver conseguito il corso base musicale o funzionale

€ 239

- **SUPERJUMP THUNDERBELL BI-FREE FUNCTIONAL**  
(con manubrio Thunderbell 3kg)

La quota comprende:

- Attestato di partecipazione
- Attrezzo Thunderbell manubrio multipresa da 3 kg
- Manuale di formazione
- Materiale audio
- Pacchetto gadget Coalsport
- Il corso è accessibile a tutti

€ 179

- **SUPERJUMP THUNDERBELL BI-FREE FUNCTIONAL**  
(senza manubrio Thunderbell 3kg)

La quotazione di € 169 è valida soltanto per chi ha già acquistato i Thunderbell Coalsport

il corso dà diritto ad uno sconto del 20% sull'acquisto di n. 11 Thunderbell

€ 99

- **SUPERJUMP HOT DANCE MODULO 1**
- **SUPERJUMP HOT DANCE MODULO 2**
- **SUPERJUMP HOT DANCE MODULO 3**
- **SUPERJUMP HOT DANCE MODULO 4**
- **SUPERJUMP HOT DANCE MODULO 5**

La quota comprende:

- Manuale di formazione
- Materiale audio

€ 69

- **SINGOLO WORKSHOP TECNICHE SUPERJUMP**

€ 59 x 2

- **DOPPIO WORKSHOP TECNICHE SUPERJUMP**

€ 54

- **REFRESH  
TECNICHE SUPERJUMP**



## **CALENDARIO ONLINE**

[www.coalsport.com](http://www.coalsport.com) (sezione academy/formazione)

## **SEGUICI SU**

[www.coalsport.com](http://www.coalsport.com)



[www.superjumplanet.com](http://www.superjumplanet.com)



*Superjump un popolo che salta*  
*Jill Cooper Superjump*



[www.youtube.com/user/forzanaturale](http://www.youtube.com/user/forzanaturale)  
[www.jillcooper.it](http://www.jillcooper.it)

## **CORSI DI FORMAZIONE**

[formazione@coalsport.com](mailto:formazione@coalsport.com)

[info@coalsport.com](mailto:info@coalsport.com)

+39 342 8927 899

