



## **CORSO MASSAGGIO SVEDESE** Catania, 19/20 Novembre 2022

- Cenni storici
- Aspetti normativi
- Codice deontologico
- La figura del massaggiatore
- La predisposizione dell'ambiente
- I lettini, gli oli, l'igiene
- Indicazione e controindicazione al massaggio
- Le tecniche del massaggio svedese: esercitazioni pratiche
- Esame finale

Prenota Prima entro il 17 Novembre 2022



## **CORSO FUNCTIONAL TRAINER** Catania, 26/27 Novembre 2022

- Principi base del Functional
- Classificazione del Functional
- Bodyweight exercise
- Core exercise
- Kettlebell Training
- Med ball Training
- Barbell Training
- Protocolli di allenamento per preparazione atletica e fitness
- Esame finale

Prenota Prima entro il 20 Novembre 2022

**SEDE CORSO MASSAGGIO:** Palestra AIWON Via G. Manzella Frontini 25/A - Catania

**SEDE CORSO FUNCTIONAL:** Palestra City Wellness Via Cifali 3/A - Catania

**ORARI:** Sabato 9.00-13.00 / 14.00/18.00 Domenica 9.00-13.00/14.00-18.00

Prezzo speciale per gli studenti iscritti ai CdS in Scienze Motorie dell'Università di Catania di 200€ (con il prenota Prima 190 €). Pagamento in acconto alla prenotazione di 50€, la rimanente quota verrà pagata a saldo il giorno del corso alla registrazione. Ulteriore sconto per l'acquisto dei 2 corsi (10€ per ogni corso).

**Info: 335/8420163**

Iscrizioni sul sito: [www.formafitness.it](http://www.formafitness.it)