



CORSO ISTRUTTORE FITNESS

Catania, 5/6 Novembre 2022

- Dal Body Building al Fitness
- Aspetti normativi
- Codice deontologico
- Traumatologia nel fitness
- I test
- La scheda personale
- Conoscenza ed utilizzo macchine isotoniche
- Conoscenza ed utilizzo macchine cardio
- I protocolli di lavoro specifici
- Esame finale

Prenota Prima entro il 30 Ottobre 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 : 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

Il costo del corso è di 300€. 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