



In collaborazione con Sporting Lodi ssd arl

Organizza presso la piscina



Viale Piermarini snc · 26900 Lodi (LO)

Sabato 14 aprile 2018

**Giornata di aggiornamento per la
qualifica tecnica nel settore Fitness
riconosciuta dal CONI**

Quota di partecipazione 50 €

da versare al momento della registrazione c/o la piscina Faustina

**Iscrizioni sul sito www.csilodi.it
entro martedì 10 aprile 2018**

PROGRAMMA DEL CORSO

Ore 07.30 Registrazione e pagamento partecipanti, distribuzione materiale didattico

Ore 08.00 Introduzione al corso

Igor Piovesan Direttore Faustina Atleta agonista

Ore 08.15 “Il Resistance Training”

Marco Piergianni Laureato SC. Mot. Coord. sala pesi e corsi Faustina Lodi

Ore 09.15 “La postura in palestra”

Marco Piergianni Laureato SC. Mot. Coord. sala pesi e corsi Faustina Lodi

Ore 10.15 Coffee break

Ore 10.45 “Metodologia dell'allenamento nel fitness”

Marco Piergianni Laureato SC. Mot. Coord. sala pesi e corsi Faustina Lodi

Ore 11.45 “I meccanismi energetici e l'allenamento cardiovascolare”

Francesco Castenedoli Laureato Sc. Mot. Operatore posturale met. Pancafit

Ore 12.30 “ Tutto quello che non vi han mai detto sul grasso”

Marco Piergianni Laureato SC. Mot. Coord. sala pesi e corsi Faustina Lodi

Ore 13.15 “ Hiit Training ed Epoc”

Francesco Castenedoli Laureato Sc. Mot. Operatore posturale met. Pancafit

Ore 14.00 Questionari e consegna del diploma