

## PROGRAMMA DEL CORSO Allenatori di 1° livello

Sabato 16 Novembre 2019 - Roma		Domenica 17 Novembre 2019 - Roma	
Palestra Planet Sport, Via Appia Nuova 665 • Roma		Palestra Planet Sport, Via Appia Nuova 665 • Roma	
ore 9,00	Apertura Corso e consegna materiale didattico Presidente M° Gianpiero Cedola	ore 9,00	Pratica dell'Allenamento M° Marco Fabiani
ore 9,30	Elementi Anatomia e Fisiopatologia Dott. Stefano Pasquinelli	ore 10,30	Pratica dell'Allenamento M° Marco Fabiani
ore 11,30	Psicologia nello Sport Dott.ssa Claudia Pinna	ore 13,00	<b>Pausa pranzo</b>
ore 13,30	<b>Pausa pranzo</b>	ore 14,00	Pratica dell'Allenamento M° Marco Fabiani
ore 14,30	Fondamenti dell'Alimentazione Dott. Alessio Ariani	ore 16,00	Anamnesi Antropometrica e Plicometria Dott. Alessio Ariani
ore 16,30	Bodybuilding e Riabilitazione Dott. Ferdinando Margutti	ore 18,00	<b>Orario previsto di fine lezione</b>
ore 18,00	<b>Orario previsto di fine lezione</b>		

Sabato 30 Novembre 2019 - Roma		Domenica 1 Dicembre 2019 - Roma	
Palestra Planet Sport, Via Appia Nuova 665 • Roma		Palestra Planet Sport, Via Appia Nuova 665 • Roma	
ore 9,30	Didattica e pratica per persone con paramorfismi M° Mauro Bruschi	ore 9,00	Teoria dell'Allenamento M° Roberto Casavecchia
ore 13,30	<b>Pausa pranzo</b>	ore 11,30	Supplementazione nel Bodybuilding M° Daniele Giustiniani
ore 14,30	Didattica e pratica per persone con paramorfismi M° Mauro Bruschi	ore 14,00	<b>Pausa pranzo</b>
ore 16,30	Core Training M° Mauro Bruschi	ore 15,00	La Figura dell'Istruttore P.T. David Nenci
ore 18,30	<b>Orario previsto di fine lezione</b>	ore 17,00	<b>Orario previsto di fine lezione</b>

All'interno della Struttura c'è un bar ed un punto ristoro che da la possibilità di pranzare con un piatto fit al costo di 7€

Domenica 15 Dicembre 2019 • Palestra Planet Sport, Via Appia Nuova 665 • Roma			
ore 9,30	<b>Check Pagamenti</b>	ore 14,30	<b>Pausa pranzo</b>
ore 10,00	Esame scritto (durata 2 ore)	ore 15,30	Corso BLSD Esecutore
ore 12,30	Esame orale (durata 2 ore)	ore 19,30	<b>Cerimonia e consegna dei Diplomi</b>

L'orario potrebbe subire variazioni che verranno comunicate tramite recapito telefonico, mail e social network • info e contatti : 3383533339 • 3397725606 • [info@asbodybuilding.it](mailto:info@asbodybuilding.it)