

PROGRAMMA DEL CORSO Istruttori di 2° livello – Roma

Il programma può subire variazioni che verranno tempestivamente comunicate.

Sabato 16 Novembre 2019 - Roma		Domenica 17 Novembre 2019 - Roma	
Palestra Planet Sport - Via Appia Nuova 665		Palestra Planet Sport, Via Appia Nuova 665	
ore 9,00	Apertura Corso e consegna materiale didattico	ore 9,00	Didattica e pratica per persone con paramorfismi • M° Mauro Bruschi
ore 9,30	Psicologia nello Sport Dott.ssa Claudia Pinna	ore 10,30	Didattica e pratica per persone con paramorfismi • M° Mauro Bruschi
ore 11,30	Elementi Anatomia e Fisiopatologia Dott. Stefano Pasquinelli	ore 13,30	pausa pranzo
ore 13,30	pausa pranzo	ore 14,30	Didattica e pratica per persone con paramorfismi • M° Mauro Bruschi
ore 14,30	Bodybuilding e Riabilitazione Dott. Ferdinando Margutti	ore 17,00	Orario previsto di fine lezione
ore 16,00	Orario previsto di fine lezione	opzionale	Check Plicometria (applicazione)

Sabato 30 Novembre 2019 - Roma		Domenica 1 Dicembre 2019 - Roma	
Palestra Planet Sport, Via Appia Nuova 665		Palestra Planet Sport, Via Appia Nuova 665	
ore 10,00	Fondamenti dell'Alimentazione M° Alessio Ariani	ore 9,00	Supplementazione nel Bodybuilding M° Daniele Giustiniani
ore 13,30	pausa pranzo	ore 11,30	Teoria dell'Allenamento M° Roberto Casavecchia
ore 15,00	Somatotipi ed Allenamento P.T. David Nenci	ore 14,00	pausa pranzo
ore 17,00	Anamnesi Antropometrica e Plicometria Dott. Alessio Ariani	ore 15,00	Pratica dell'Allenamento M° Marco Fabiani
ore 19,00	Orario previsto di fine lezione	ore 19,00	Orario previsto di fine lezione

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	Check Pagamenti	Ore 12,30	Esame orale (durata 2 ore)
ore 10,00	Esame scritto (durata 2 ore)	ore 15,30	Cerimonia e consegna dei Diplomi

L'orario potrebbe subire variazioni che verranno comunicate info e contatti:
3383533339 • info@asdbodybuilding.it