Sabato 27 Dicembre

presso la palestra Alfieri di Campi Bisenzio

stage

"Preparare è Meglio"

A cura di: Simone da Prato

“Coordinatore Nazionale Commissione Medico Scientifica FIPD”

* Preparazione atletica e posturologia
* Esercizi: Quadrupedia
* Allenamenti: Danza libera
* Analisi Funzionali
* Allenamento cardiovascolare – interval training
* Practice Job

Durata del corso dalle ore 15,00 alle 19,00

Costo 25€ a persona

Soci ADDS Tomasiello 20€ a persona

Materiale occorrente:

* Scarpe da ginnastica
* Tuta sportiva
* Calzini antiscivolo
* Tappetino
* Abbigliamento da Lezione

Referente M° Enzo Tomasiello