

Training Day

convention



domenica 26 luglio 2015

centro sportivo il gelso - Igea Marina di Rimini

una giornata di workshop e allenamenti

con i migliori functional trainer

Una giornata di allenamenti e di workshop, dove sarà possibile perfezionare le tecniche di allenamento, confrontarsi con i docenti e con i colleghi, ricevere l'energia del gruppo durante le sessioni di lavoro.

Training Day è una bellissima occasione per incontrare l'allenamento funzionale e per ritagliarsi un weekend nella capitale estiva della vacanza.

docenti:

antonio gardelli >> stefano carlini
giuseppe azzarà >> fabrizio borghetti
simone capacci >> mauro iorio
lisa lapomarda e altri ancora...

tecniche di power clean

suspension training >> calisthenics
kettlebell >> bodyweight >> med ball
pilates funzionale >> fitball

Per iscrizioni: info@accademiaitalianawellness.it >> Tel. 335.56.21.167
Costo: € 75

SPONSOR TECNICO
HIGH POWER
PROFESSIONAL

TRAINING DAY

Igea Marina di Rimini

26 LUGLIO

PROGRAMMA

INDOOR

10.00 - 10.50	Pilates funzionale	L. Lapomarda
11.00 - 11.50	Basic kettlebell	F. Borghetti
12.00 - 12.50	Fitball	G. Azzarà
14.00 - 15.20	Tecniche di Cross fit	A. Gardelli
15.30 - 16.20	Circuit training	G. Azzarà
16.30 - 17.20	Advanced Kettlebell	Borghetti/Sagratella
17.30 - 18.20	Pilates funzionale	L. Lapomarda

OUTDOOR

10.00 - 10.50	Suspension training	S. Capacci
11.00 - 11.50	Circuit training	S. Carlini
12.00 - 12.50	Tac Fit	M. Toscano
15.30 - 16.20	Calisthenics	M. Iorio
16.30 - 17.20	Suspension training	Azzarà/Carlini
17.30 - 18.20	Boot camp	G. Di Marco



HIGH POWER

Your Best Friend In Fitness

info@accademiaitalianawellness.it

335.56.21.167