



CALENDARIO

CORSO DI II LIVELLO

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

"ISTRUTTORE/PERSONAL TRAINER SENIOR"

sede di Curno (Bergamo)

1° week-end	Venerdì 13 aprile 2012 (14.30-18.30)	Valutazione Funzionale e posturale
	Sabato 14 aprile 2012 (09.30-18.30)	9.30-13.30: Valutazione Funzionale e posturale 14.30-18.30: Adattamento all'allenamento aerobico
	Domenica 15 aprile 2012 (09.30-18.30)	9.30-13.30: Adattamento all'allenamento aerobico 14.30-18.30: Avviamento per i disabili
2° week-end	Venerdì 4 maggio 2012 (14.30-18.30)	Elementi di Marketing
	Sabato 5 maggio 2012 (09.30-18.30)	La Forza
	Domenica 6 maggio 2012 (09.30-18.30)	Fisiologia e Biomeccanica
3° week-end	Venerdì 25 maggio 2012 (14.30-18.30)	Elementi di Diritto
	Sabato 26 maggio 2012 (09.30-18.30)	Guida all'alimentazione e Composizione Corporea
	Domenica 27 maggio 2012 (09.30-18.30)	Esercizi Pesistica Olimpica
4° week-end	Venerdì 8 giugno 2012 (14.30-18.30)	Esercizi funzionali
	Sabato 9 giugno 2012 (09.30-18.30)	Metodologia e Programmazione
	Domenica 10 giugno 2012 (09.30-18.30)	Esercizi Pesistica per lo sport