

II CENTRO PROVINCIALE SPORTIVO LIBERTAS SIENA PRESENTA:

CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORE
ATTIVITA' SPORTIVA GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS
CODICE BI001
SIENA dal 13 al 24 NOVEMBRE 2018

DATA	ORARIO	ARGOMENTO	DOCENTE
13 NOVEMBRE c/o sala multimediale C.O.N.I. Siena	dalle 18.00 alle 18.30	PRESENTAZIONE DEL CORSO	GIOVANNI DELIA
	dalle 18.30 alle 21.30	METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO	GIORGIO VISINTIN
17 NOVEMBRE c/o sala multimediale C.O.N.I. Siena	dalle 9.00 alle 13.00	METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO	GIORGIO VISINTIN
	dalle 15.00 alle 19.00	FORZA, ANALISI E VALUTAZIONI ANTROPOMETRICHE	FABIO MARCHINI
18 NOVEMBRE c/o sala multimediale C.O.N.I. Siena	dalle 9.00 alle 12.30	ANATOMIA FISILOGIA	FABIO MARCHINI
	dalle 14.30 alle 17.30	ALIMENTAZIONE STRETCHING	
24 NOVEMBRE c/o Palestra The Lab Siena	dalle 9.00 alle 12.30	PRATICA + RIPASSO	FABIO MARCHINI
	dalle 14.30 alle 17.30	ESAME	

TOTALE ORE/SOLARI (60'): 28,5

E' INOLTRE PREVISTO UN TIROCINIO PRESSO UNA QUALUNQUE STRUTTURA ABILITATA