

# Aggiornamento Grandi Attrezzi:

## “FORMAZIONE CROSS”

14Maggio 2017

### PROGRAMMA:

Ore 08.45 ritrovo presso Piscina Dogali di Modena  
Ore 09.00 - 10.30. Confronto di gruppo, su attività e attrezzi  
Ore 10.30 - 11.10. Aq come quando e perchè circuiti  
Ore 11.10 - 12.00. Bike avanzato

Ore 13.15 - 14.00. Pausa pranzo

Ore 14.00 - 15.00. Aqcross teoria  
Ore 15.00 - 17.00. Aqcross pratica

COSTO € 40,00 a persona.  
Docente Simona Natale  
Info e prenotazioni :3293120559

