

Orari ricalcolati - comunicare numero di cellulare/whatsapp per avvisi e comunicazioni

Corso Online e/o Presenza

GINNASTICA - GIN12

start: 25/10/2025

end: 21/12/2025

INSEGNANTE GINN. FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS - METODICA SALA ATTREZZI E ALL. FUNZIONALE

MATERIA	DATA	GIORNO	ORE LEZIONE	DALLE ORE	ALLE ORE	E	DALLE ORE	ALLE ORE
MODULO BASE	25/10/2025	sabato	4	14:00	18:00			
MODULO BASE	26/10/2025	domenica	8	09:00	13:00	e	15:00	19:00
MODULO BASE	22/11/2025	sabato	4	14:00	18:00			
Studio dei meccanismo della contrazione muscolare applicato all'esercizio fisico	23/11/2025	domenica	3	09:00	12:00			
Le leve; gli esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluri-articolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento	23/11/2025	domenica	1	12:00	13:00			
Le leve; gli esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluri-articolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento	23/11/2025	domenica	2	15:00	17:00			
Esercizi per i diversi tratti della colonna, arti superiori, arti inferiori	21/12/2025	domenica	3	09:00	12:00			
Allenamento del principiante: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi; metodologie e protocolli (UDN)	21/12/2025	domenica	3	12:00	13:00	e	14:00	16:00
Lo sviluppo del programma di allenamento (UDN)	21/12/2025	domenica	2	16:00	18:00			