

NTE GINN. FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS - METODICA SALA ATTREZZI E ALL. FUN

materia	data	ore	dalle	alle	e	dalle	alle	luogo
MODULO BASE	27/09/2025	4	14:00	18:00				ONLINE
MODULO BASE	28/09/2025	8	09:00	13:00	e	15:00	19:00	ONLINE
MODULO BASE	25/10/2025	4	14:00	18:00				ONLINE
Studio dei meccanismo della contrazione muscolare applicato all'esercizio fisico	26/10/2025	3	09:00	12:00				TARANTO
Le leve; gli esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluri-articolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento	26/10/2025	1	12:00	13:00				TARANTO
Le leve; gli esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluri-articolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento	26/10/2025	2	15:00	17:00				TARANTO
Esercizi per i diversi tratti della colonna, arti superiori, arti inferiori	16/11/2025	3	09:00	12:00				TARANTO
Allenamento del principiante: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi; metodologie e protocolli (UDN)	16/11/2025	3	12:00	13:00	e	14:00	16:00	TARANTO
Lo sviluppo del programma di allenamento (UDN)	16/11/2025	2	16:00	18:00				TARANTO