


COMBAT & TOTAL BODY WORKOUT IN EVOLUTION

BOLOGNA DOMENICA 28 OTTOBRE

PROGRAMMA

10.00-10.55	Monica Scurti KGT = STAMINA WORKOUT Un allenamento fitness sportivo ad alta intensità: un lavoro "stamina" corrisponde all'intervallo di tempo nel quale si riesce a lavorare al massimo della propria capacità
15' Lecture + 40' Masterclass	
11.10-12.05	Daniel Maturana STEEL COMBAT Un nuovo e rivoluzionario sistema di allenamento Combat + Fitness. Un workout di puro divertimento per sperimentare sensazioni uniche, imparando tecniche ricavate dagli sport di contatto più efficaci al mondo come la Boxe e il Muay Thai
15' Lecture + 40' Masterclass	
12.20-13.15	Davide Impallomeni BALANCE BODY WEIGHT Allenamento a corpo libero con obiettivi specifici: forza, forza esplosiva arti inferiori-anca-tronco, potenza, mobilità, agilità, coordinazione
15' Lecture + 40' Masterclass	
13.15-14.45	PAUSA PRANZO
	Consulenza gratuita con il responsabile ASI/CONI per rispondere a tutti i dubbi riguardanti la validità dei diplomi, la conversione da certificazioni di altri enti, la presenza o meno delle attività tra quelle rientranti nell'elenco CONI effettuabili all'interno delle ASD
14.45-15.40	Fabio Amante 30-60-90 Allenamento misto cardio-tono ad alto impatto metabolico organizzato in set di lavoro con esercizi strategici per innalzare la frequenza cardiaca e l'irrorazione sanguigna nei distretti muscolari interessati, favorendo la crescita muscolare
15' Lecture + 40' Workout	
15.55-16.50	Viviana Fabozzi STRETCH & STRENGTH ABILITY Un allenamento improntato sulla contrazione dinamica isotonica ed auxotonica con utilizzo del corpo libero e dell'elastiband per il miglioramento della forza elastica e della estensibilità muscolare
15' Lecture + 40' Workout	

N.B. Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni