



ALBO NAZIONALE QUALIFICHE US ACLI

AGGIORNAMENTO 1 - RIPROGRAMMAZIONE POSTURALE GLOBALE-

Sabato 22 maggio 2021 ORE 9.00/13.00

Anatomia, fisiologia, riprogrammazione posturale globale e stretching

AGGIORNAMENTO - 3 GINNASTICA FUNZIONALE OUTDOOR-

**Domenica 23 maggio 2021 ORE
9.00/13.00**

sistemi energetici e alimentazione
teoria e pratica di ginnastica funzionale

AGGIORNAMENTO -2 ISTRUTTORE BODYBOULding E PESISTICA

Sabato 22 maggio 2021

ORE 14.00/18.00

teoria dell'allenamento
specifico, esecuzione di esercizi
pratici

AGGIORNAMENTO 4 - ISTRUTTORE GINNASTICA PER LA SALUTE E IL FITNESS

Domenica 23 maggio 2021

ORE 14.00/18.00

teoria dell'allenamento, teoria
e pratica di una lezione di
aerobica e step

Docenti

Silvia Gomiero:

Dottore in Scienze Motorie, Formatore US Acli

Marco Critelli:

Dottore in Scienze Motorie, specializzato in Osteopatia,
Formatore US Acli

Sede:

CENTRO SPORTIVO ROBILANT P.za di Robilant Carlo
Generale, 16, Torino