

LO STRETCHING MASTER MONOTEMATICO

sabato 26 novembre 2016 dalle 14:00 alle 18:00

WE 4 FITNESS
ACADEMY

Lo stretching è una metodica di allenamento che consiste nell'allungare la muscolatura e la sua pratica costante aiuta a raggiungere una buona mobilità articolare.
Lo stretching è un metodo di allenamento che consiste nell'allungare la muscolatura. Praticarlo in modo costante ti permette di raggiungere una buona mobilità articolare.

Un valido corso di formazione che tratta la tematica dello stretching applicato a lezioni individuali e di gruppo in palestra.

TEMATICHE

- lo stretching
- organi recettori
- anatomia di base
- le varie tipologie di stretching
- lo stretching a coppie
- lo stretching nelle arti marziali
- come impostare una lezione di stretchig

Centro Formativo We For Fitness Academy

presso Area Life Club - Spilimbergo (PN) Via Udine 46

Presso centro commerciale mosaico

Info e Iscrizioni : www.weforfitness.it / info@weforfitness.it / 346.8660516

