

MASTER AQUAXFIT

Taranto, 24 Novembre 2019

Programma Orario

(Il programma potrebbe subire delle variazioni)

Domenica

09.00 – 09.15	Accredito, benvenuto e avvio corso.
09.15 – 11.15	TEORIA
11.30 – 14.00	PRATICA
14.15 – 15.00	Break ristoro
15.00 – 17.00	TEORIA
17.00 – 17.30	Discussione, chiusura stage e consegna attestati

TEMATICHE

- Differenze fra CrossFit terrestre e strutturazione in acqua
- Modalità di differenziazione con periodizzazione del lavoro nella stagione
- Semplicità nella moltitudine di esercizi dell'Aquafitness

DOCENTI

STEFANO MONACO - Aquafitness Master Trainer E.A.A.

Laureato in Scienze Motorie Management Sport. Allenatore e preparatore atletico di pallanuoto, responsabile Fitness e Coordinatore per la società President Bologna
Docente EAA con il suo progetto AQUAXFIT