



CORSO FORMAZIONE STRETCHING E MOBILITA' ARTICOLARE

Giorno 1

10:00 – Accreditalmento e presentazione del corso

10:15 – LO STRETCHING: le varie modalità (teoria e pratica)

13:00 – pausa pranzo

14:00 – LA PROPRIOCETTIVITA' ed esercizi applicati con attrezzi

17:00 – fine

Giorno 2

10:00 – FISIOLOGIA (da manuale)

- Anatomia
- Classificazione dei muscoli
- Classificazione in base al movimento
- Movimenti complessi
- Propriocezione su Fitball

11:00 – ACTIVA DISC

13:00 – pausa pranzo

14.00 – LE MOBILIZZAZIONI

15:00 – esercizi pratici

16:00 – test finale

17:00 – Consegna attestati

In collaborazione con

