



Corso base per istruttori di Indoor Cycling

Sabato 30 Settembre 2017

CENTRO SPORTIVO ERCOLE NEGRI
Via P. Cardani 19
43124 Parma



Info-line & Iscrizioni: 051461110

DOCENTE:
Loris Nicoletti
Keiser National Trainer

Il corso è a numero chiuso e prevede un numero massimo di 15 partecipanti. La quota di partecipazione è di **Euro 115,90**.

PROGRAMMA

- 10:00 – 10:15 Presentazione e benvenuto ai partecipanti
- 10:15 – 10:30 Filosofia del programma formativo Keiser M3 FOUNDATIONS
- 10:30 – 11:00 Caratteristiche tecniche e set up della bike, posizioni del corpo e prese delle mani
- 11:00 – 11:30 Tecniche di pedalata
- 11:30 – 12:00 Cadenza, RPM e BPM
- 12:00 – 12:50 Prova pratica
- 13:00 – 14:00 Pausa Pranzo
- 14:00 – 14:45 Aspetti fisiologici
- 14:45 – 15:30 Aspetti metodologici
- 15:30 – 16:00 Format della sessione di lavoro
- 16:00 – 16:30 La musica nell'Indoor Cycling
- 16:30 – 17:00 Elementi da considerare nell'insegnamento
- 17:00 – 17:50 Prova pratica
- 17:50 – 18:00 Chiusura corso

MODALITA' D'ISCRIZIONE :

Per iscriversi e per avere ulteriori informazioni chiamare allo 051461110.

La locandina informativa del corso ed il modulo d'iscrizione sono scaricabili sul nostro sito www.xfitness.it accedendo alla sezione "Formazione / Corsi" dalla home-page.

Al corso è necessario portare due cambi di abbigliamento tecnico per le prove pratiche.

MODALITA' DI PAGAMENTO: il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario sulla Banca Popolare dell'Emilia Romagna Fil 233 Abi 05387 Cab 37070, Conto Corrente 28758, Cin Y, Codice IBAN IT33Y053873707000000028758 intestato a Diesse S.r.l. /causale: "Quota Corso Keiser del 30 Settembre 2017".
Inviare la ricevuta dell'avvenuto pagamento ed il modulo d'iscrizione compilato e firmato al fax 051 463090 o a info@xfitness.it.