

## SPECIAL WORKSHOP

# RiderBand Hydrorider

Il nuovo elastico a misura calibrata per allenarti con diverse intensità

**SABATO 24 NOVEMBRE 2018**

**SPORTING PALACE**

Via Appia Nuova 700 – 00178 Roma

Tel. 06 785 6391

Infoline & Iscrizioni: 051 461110

**Docente e ideatore del workshop: Marco Gagliassi**

Orario del workshop :

- dalle ore 12:00 alle ore 12:15: accrediti
- dalle ore 12:15 alle ore 14:00: parte teorica (RiderBand elasticità e resistenza, utilizzo con arti superiori e inferiori, esercizi a x, lavoro a coppie, tonificazione nelle diverse intensità da 1 a 5, esercizi in galleggiamento)
- dalle ore 14:00 alle ore 16:00: parte pratica (tecniche di allenamento per un utilizzo progressivo del RiderBand nelle diverse intensità e per tutti i distretti muscolari)
- dalle ore 16:00 alle ore 16:30: chiusura workshop e consegna attestati

Il workshop, a numero chiuso, prevede un numero massimo di 20 partecipanti.

La quota di partecipazione individuale è di **Euro 75.00** e comprende:

- l'utilizzo di tutti i materiali tecnico didattici;
- la consegna dell'attestato di partecipazione
- un RiderBand in omaggio.

### MODALITA' D'ISCRIZIONE :

Per info e iscrizioni contattare l'ufficio commerciale **Hydrorider** al numero 051 461110.

**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 IT33Y0538737070000000028758 intestato a Diesse S.r.l. /causale: "Quota workshop RiderBand Hydrorider del 24 Novembre 2018". **Inviare la ricevuta dell'avvenuto pagamento ed il modulo d'iscrizione debitamente compilato a [info@hydrorider.com](mailto:info@hydrorider.com) o via whatsapp al 3351316545.**