

PROGRAMMA CORSO



PERFEZIONAMENTO MONITORI ADULTI E SENIORI

- Data:** Sabato 25 novembre 2023
- Orario:** 8.45 – 13.45
- Luogo:** Bellinzona, palestra Liceo, (Via Francesco Chiesa 2, 6500 Bellinzona)
- Osservazioni:** → Portare il “pranzo al sacco”
→ Portare il proprio libretto della formazione (chi ne è in possesso)

PROGRAMMA

08.45	Annuncio e controllo dati
09.00/09.50	Lezione di Aerobica
09.50/10.00	Pausa
10.00/10.50	Idee con tappeti
10.50/11.50	Divertente allenamento di resistenza
11.50/12.10	Pausa pranzo
12.10/13.10	Rafforzamento muscolare
13.10/13.30	Yoga della risata
13.30/13.45	Discussione e chiusura corso

TEAM ADULTI – SENIORI