

# PROGRAMMA CORSO



## PERFEZIONAMENTO MONITRICI/TORI ADULTI E SENIORI

- Data:** Sabato 30 novembre 2024
- Orario:** 8.45 – 14.15
- Luogo:** Breganzona, palestre scuole elementari (via Camara 63)
- Osservazioni:** → portare il “pranzo al sacco”  
→ portare il proprio libretto della formazione (chi ne è in possesso)

## PROGRAMMA

---

08.45/09.00	Annuncio e controllo dati
09.00/10.00	Riscaldamento + JUST WALK
10.00/10.15	Pausa
10.15/11.30	NETZBALL
11.30/12.00	WORKOUT – RESISTENZA
12.00/12.30	Pranzo
12.30/13.15	Lavoro con bastoni e altro
13.15/14.00	Staffette
14.00/14.15	Discussione e chiusura

*TEAM ADULTI – SENIORI*