PREPARAZIONE ATLETICA

Attività in campo specifica per gli sport di racchetta

Da Gennaio - Martedi/Venerdi al Biavati

RESISTENZA - VELOCITÀ & AGILITÀ - POTENZIAMENTO MUSCOLARE -
FLESSIBILITÀ ARTICOLARE - RICERCA DI PALLA
SVILUPPO DEGLI ASPETTI COORDINATIVI - TECNICHE DI RESPIRAZIONE

ORARI
Martedi: 19.30 - 20.30
Venerdi: 18.30 - 19.30

INFORMAZIONI
Minimo pacchetto di 10 sessioni
Sia per gli iscritti ai corsi sia per i soci

Responsabile dei corsi: PROF. ANDREA CRISTOFORI

Laureato in Scienze Motorie, Chinesiologo sportivo, Andrea ha conseguito negli anni numerose certificazioni tra cui Power Plate Senior Trainer. Ha assolto diversi Master tra cui quello in Sport Performance, Functional trainer e Evolutionary trainer. È Preparatore Fisico 2° grado FITP, Istruttore Padel FITP, Tennis Coach gptca "B" nonché Professional PTR 5A

ISCRIZIONI e INFORMAZIONI: Stefano 349.7706335