



Corso Istruttori Club Challenge

Docente : Igor Castiglia

Sabato 28 Gennaio 2012

*Il programma **Club Challenge**, già conosciuto come X CHART, creato ed aggiornato nella nuova versione da Igor Castiglia, nasce dall'esigenza di proporre un'allenamento collettivo semplice, efficace e coinvolgente, che permetta ai partecipanti di vivere la lezione come momento di allenamento che per valutare il proprio livello di fitness.*

I principi base del corso sono:

Creazione di un ambiente favorevole adeguata ad allievi con differenti livelli di abilità e capacità

Proposta di esercizi adeguati a stimolare i sistemi muscolo-scheletrico, cardio-circolatorio e respiratorio con l'obiettivo principale di migliorare l'efficienza organica (utilizzo di attrezzi quali palle mediche, bosu, bags)

Proposta di schede personali come metodo di automotivazione e autovalutazione.

Programma del corso:

h.12,00 Registrazione consegna materiale didattico (2 dvd + 4 chart con esercizi su supporto magnetico)

h.12,30-18,30 Corso teorico pratico con utilizzo di supporti audiovisivi e presentazione di 2 workout

Costo del Corso:

Affiliati MSP Sardegna euro 65,00

Non affiliati MSP Sardegna euro 75,00

Modalità d'Iscrizione:

- 1. prenotazione telefonica al numero 070530443 entro il 26 Gennaio 2012*
- 2. pagamento entro il 28 Gennaio 2012 di persona presso la sede MSP Sardegna o tramite bonifico bancario intestato MSP Sardegna IBAN:IT65F0567604801000070054440*
- 3. Causale: Corso Club Challenge 2012 + Cognome del partecipante*

Per informazioni tecnico –didattiche sul programma del corso tel. 3333703798

**MSP Italia- Regione Sardegna, Via Crespellani 1/C, Cagliari
tel.070/530443 mail: info@mspsardegna.it**