

Sabato 06	Materie	Nominativo	Luogo	Domenica 07	Materie	Nominativo	Luogo
09.00-10.00	Ordinamento sportivoL'organizzazione d	Luigi Capaldo	Moving fitness	09.00-13.00	Adattamento all'allenamentoC	Enrico Pierotti	moving fitness
10.00-11.00	Il profilo e le competenzeDidattiche del t	Maurizio Pighi	Moving fitness				
11.00-13.00	Elementi di programmazioneE stesura d	Maurizio Pighi	Moving fitness				
13.00-14.00	Pausa pranzo			13.00-14.00	Pausa pranzo		
							moving fitness
14.00-17.00	Gli esercizi della pesistica	Norbert Oberburger	Moving fitness	14.00-16.30	Esercizi della sala pesi	Enrico Pierotti	moving fitness
Sabato 13				Domenica 14			
09.00-12.00	Gli esercizi della pesistica	Norbert Oberburger	Moving fitness	09.00-11.00	Elementi di valutazione funzio	La Mendola Mirco	moving fitness
				11.00-13.00	Flessibilità e mobilità articolari	La Mendola Mirco	moving fitness
12.30-14.00	pausa pranzo			13.00-14.00	pausa pranzo		
14.00-16.00	Gli esercizi della pesistica	Fabio Ragazzi	Moving fitness	14.00-17.30	gli esercizi della sala pesi	La Mendola Mirco	moving fitness
Sabato 27				Domenica 28			
09.00-13.00	Elementi dell'allenamento aerobicoE alc	Maurizio Pighi	Moving fitness	09.00-13.00	gli esercizi della sala pesi	Enrico Pierotti	moving fitness
12.30-14.00	pausa pranzo			13.00-14.00	pausa pranzo		
14.00-16.00	Gli esercizi della pesistica	Ragazzi Fabio	Moving fitness	14.00-17.00	Gli esercizi della pesistica	Norbert Oberburger	moving fitness
Sabato 10				Domenica 11			
09.00-12.00	Gli esercizi della pesistica	Norbert Oberburger	Moving fitness	09.00-13.00	Gli esercizi della pesistica	Norbert Oberburger	moving fitness
12.30-14.00	pausa pranzo			13.00-14.00	pausa pranzo		
14.00-17.00	esercizi funzionali sala pesi	Maurizio Pighi	Moving fitness	14.00-17.00	gli esercizi della sala pesi	Mirco La Mendola	moving fitness

SEDE Lana palestra Moving via Max Valier 11