

# CORSI ASD LIFE4FIT® 2009

INFO DETTAGLIATE SU : [www.life4fit.net](http://www.life4fit.net)

e-mail : [corsi@life4fit.net](mailto:corsi@life4fit.net) Tel : +39.347.244.19.89

TIPOLOGIA CORSI  
DOCENTI

DATE CORSI  
SEDE MILANO

## ARGOMENTO



Marcella PASTORE (D.T.N F.I.KB)  
Giorgio RADICI (DT LIFE4FIT®)

- 4 OTTOBRE ⇨ INTRODUZIONE E BASI PROPEDEUTICHE
- 11 OTTOBRE ⇨ LA TECNICA
- 7 - 8 NOVEMBRE ⇨ 2 PARTE LA DIDATTICA STRUTTURA DELLA LEZIONE PROVE PRATICHE DI INSEGNAMENTO
- 6 DICEMBRE ⇨ RIPASSO DELLA TECNICA
- 20 DICEMBRE ⇨ MATTINO: RIPASSO DEL PARTE AEROBICA  
POMERIGGIO: ESAME FEDERALE TEST SCRITTO E PROVA PRATICA

Durante il percorso sono previste  
**10 ORE di Tirocinio OBBLIGATORIO**

**POWER ATHLETIC SYSTEM®** → 12-13 DICEMBRE 2009  
Lorenzo SOMMO

**POWER KICK SYSTEM®** → 22 NOVEMBRE 2009  
Marcella PASTORE (D.T.N F.I.KB)  
Giorgio RADICI (DT LIFE4FIT®)

**POWER & FLEX SYSTEM®** → 29 NOVEMBRE 2009  
Lorenzo SOMMO