

GIORNO 1 IN PALESTRA

	9.00 - 9.30	ACCOGLIENZA E REGISTRAZIONE
	9.30 - 13.00	MATTINA Programmazione Trazione Pratica trazione Piegamenti Dip
	13.00 - 14.00	PAUSA PRANZO
	14.00 - 17.30	POMERIGGIO Pratica piegamenti Pratica dip Piegamenti in verticale Pratica piegamenti in verticale Addominali Pratica addominali
	17.30 - 18.00	DOMANDE E SALUTI FINALI

MASTER CALISTHENICS
23 Ottobre, 24 Ottobre

ROZZANO (MI)
23 - 24 Ottobre

Via Vittorio Alfieri, 72,
20089 Rozzano (MI)
Presso Street Gorilla Gym

GIORNO 2 IN PALESTRA

	9.00 - 9.30	ACCOGLIENZA E REGISTRAZIONE
	9.30 - 13.00	MATTINA Muscle ups Pratica muscle ups Oap Pratica oap Planche Pratica Planche
	13.00 - 14.00	PAUSA PRANZO
	14.00 - 17.30	POMERIGGIO Front lever Pratica front lever Back lever Pratica back lever Cali e pesi
	17.30 - 18.00	DOMANDE E SALUTI FINALI

RACCOMANDAZIONI E NOTE

-  Test pratici durante le due giornate.
-  Massima puntualità
-  Presenza obbligatoria 100% delle ore
-  Obbligo vestiti sportivi e comodi

-  È vietato registrare video delle lezioni
-  Potrebbe essere richiesto togliere la maglietta
-  Materiale didattico: libro + videocorso di 12 ore
-  Dettagli completi nell'ultima pagina

RACCOMANDAZIONI

Massima puntualità

Test pratici nel corso delle giornate

I test pratici saranno svolti durante le due giornate ed andranno ad intervallare le dimostrazioni e le spiegazioni teoriche.

Presenza obbligatoria 100% delle ore

La presenza è obbligatoria per il 100% delle ore. In caso di assenza sarà necessario trovare un accordo per recuperare le ore o al weekend precedente o successivo oppure l'anno successivo.

Obbligo vestiti sportivi e comodi

È vietato registrare video delle lezioni

Potrebbe essere richiesto togliere la maglietta

Durante alcune esercitazioni pratiche potrà essere necessario togliere la maglietta.

Materiale didattico

Il materiale didattico fornito al partecipante consta di un libro di testo e un video corso ai quali avrà accesso dal momento dell'iscrizione. Non verranno forniti ulteriori supporti (slide).

COVID-19

Vi ricordiamo che a partire dal 6 agosto 2021, l'accesso alle palestre è consentito esclusivamente ai soggetti muniti di certificazioni verdi COVID-19, ovvero:

- Avvenuta vaccinazione anti-SARS-CoV-2, al termine del prescritto ciclo, rilasciata anche contestualmente alla somministrazione della prima dose di vaccino con validità dal quindicesimo giorno successivo alla somministrazione fino alla data prevista per il completamento del ciclo vaccinale;
- Guarigione da COVID-19, con contestuale cessazione dell'isolamento prescritto in seguito ad infezione da SARS-CoV-2, disposta in ottemperanza ai criteri stabiliti con le circolari del Ministero della salute;
- Test antigenico rapido o molecolare con esito negativo al virus SARS-CoV-2.

Ti aspetto in Via Vittorio Alfieri, 72, 20089 Rozzano (MI), presso Street Gorilla Gym!

RACCOMANDAZIONI E NOTE

-  Esame orale nel pomeriggio dell'ultimo giorno
-  Massima puntualità
-  Presenza obbligatoria 100% delle ore
-  Obbligo vestiti sportivi e comodi

-  È vietato registrare video delle lezioni
-  Potrebbe essere richiesto togliere la maglietta
-  Materiale didattico: libro + videocorso di 12 ore
-  Dettagli completi nell'ultima pagina