

## Corso di Formazione - BOSU Balance Trainer



### Riferimento

Codice 2114CS

-  
-

### Opzioni

### Descrizione

Presso lo showroom Conquest, si svolgerà il Corso Intensivo sul Giusto Utilizzo del BOSU BALANCE TRAINER.

### IL CORSO

Durante il corso, della durata di 8 ore, scoprirai i *Vantaggi Teorici e Pratici legati all'utilizzo del BOSU*, praticherai *Programmi di Allenamento Applicato* e approfondirai i vari *Argomenti davanti ai Partecipanti*. Per te, incluso nel Corso:

- **CERTIFICAZIONE INTERNAZIONALE BOSU**
- **ABILITAZIONE all'INSEGNAMENTO**

### IL PROGRAMMA

**9.00 - 11.00:** Cenni di anatomia e fisiologia, principi teorici e vantaggi pratici che conseguono l'utilizzo del BOSU;  
**11.00 - 13.00:** Basic Use, utilizzo base dell'attrezzo;  
**13.00 - 14.00:** Pausa Pranzo;  
**14.00 - 16.00:** Basic Use, utilizzo base dell'attrezzo;  
**16.00 - 17.00:** Programmi di allenamento applicato: *Boot Camp, Personal Trainer, Preparazione Fisica*;  
**17.00 - 18.00:** *Fire Presting*: ogni partecipante approfondirà un argomento per poi presentarlo ai presenti. **IL KIT**  
 Oltre al corso verrà rilasciato il **KIT "BOSU Complete Workout System"** comprensivo di: *1 Manuale BOSU Teoria e Didattica (italiano), 7 schede fotografiche con le combinazioni degli allenamenti BOSU, 5 DVD con tutti gli allenamenti, 1 CD musicale.* **IL MASTER TRAINER** Il corso sarà tenuto da **Andrea Dalla Pria**, Preparatore Atletico e Master Trainer BOSU con certificazione Europea.