

C.S.E.N.

Centro Sportivo Educativo Nazionale

Comitato Provinciale di Bologna

Via L. Alberti, 76 , 40139 Bologna – Tel. 051 – 188 99 737

in collaborazione con

A.S.D. " Il Fuoco della Terra"

Via F.lli Bordonì, 1 , 40133 Bologna – cell. 328 / 41 17 432

Presenta il Progetto

" Formazione C.S.E.N. - Bologna "

Direttore Tecnico di Progetto Dr. Maurizio Mioli, Posturologo e Fisioterapista

" Corso di Aereal body gravity"

Istruttore : Sara Cadore e Dr. Maurizio Mioli

Obbiettivi del corso

Aereal body gravity è un allenamento completo che prende spunto dalle tecniche yoga e pilates. Attraverso l'uso di apposite amache, ci permette di acquisire una buona forma fisica grazie agli esercizi di core-stability in equilibrio di volo e contro la forza di gravità.

Programma sintetico del corso :

Introduzione

Principi di Biomeccanica, Anatomia e Fisiologia

Concetti base di posturologia

Conoscenze teorico pratiche delle tecniche Pilates e Yoga

Sviluppo pratico e teorico degli esercizi base su amache

Conduzione e sviluppo di una lezione base

Il corso è rivolto ai Tesserati Csen :

Studenti e laureati di Scienze Motorie, studenti e laureati di Fisioterapia diplomati ISEF, istruttori di specifiche discipline sportive e fitness desiderosi di riqualificarsi.

Al termine del Corso di Formazione di ***Corso di Aereal body gravity*** verrà consegnato

- un Attestato di Partecipazione C.S.E.N.

- Possibilità di richiedere il Tesserino Tecnico C.S.E.N. Nazionale

Il Corso di Formazione si terrà nelle seguenti date

23 - 30 Ottobre -20 Novembre 2011 dalle 9,00 alle 17,30 con pausa pranzo presso la palestra. Equilibra in Via Rocciolo, 11 Modena

Il costo per il Corso di Formazione di "***Corso di Aereal body gravity***" di 24 ore è di € 350,00 + tessera associativa

Insegnanti: Sara Cadore in collaborazione con Dr. Maurizio Mioli

Direttore Tecnico di Progetto
Dr. Maurizio Mioli, Posturologo e Fisioterapista