



Gentile Interessato/a,

Il corso di Kangoo Power, docente Lucilla Ridolfi si svolge in un weekend

formativo ed è previsto nelle seguenti date 18/19 SETTEMBRE 2015 e nelle seguenti sedi ROMA

-Corso a numero chiuso, max 15 partecipanti.

Puoi bloccare la tua iscrizione anche solo con un piccolo acconto.

Al termine del corso, previo superamento dell'esame teorico-pratico, viene

rilasciato: Licenza Internazionale (kangoo power) riconosciuta dalla kangoo jumps mondiale é in più il

Diploma Nazionale CSEN, tesserino tecnico ed assicurativo CSEN,

inserimento dati nell'albo nazionale tecnici CSEN (www.cesn.it) & Sito web della KangooClubFitnessItalia

(www.kangooclub.it)pagina istruttori

Di seguito programma del corso:

CONCETTI DI BASE Definizioni del programma; Obiettivi di questo programma;

Risultati degli esercizi sul programma Kangoo Power; Definizione di pliometria;

Breve spiegazione fisiologica TECNICA Tecnica di esecuzione corretta;

Suggerimenti relativi all'allineamento; Fattori che influenzano l'allenamento;

Principi dell'allenamento: Definizioni; Sindrome generale di adattamento;

Modelli di movimento di base; Variazioni dei modelli fondamentali di salto;

Descrizione tecnica dei movimenti; Allenamento ad intervalli; ATTEGGIAMENTI E

CARATTERISTICHE DI UNA CLASSE

Come si crea un'atmosfera di motivazione positiva; Concetti sulla motivazione;

Metodi di correzione; Informazioni fondate sull'attività; Organizzazione

efficiente; COME PROGRAMMARE LE CLASSI DI KANGOO POWER Parti di una classe di

kangoo Power; Riscaldamento; Fase principale dell'allenamento; Raffreddamento

post-aerobico; Stretching; La musica Suggerimenti sulla selezione della musica;

Come si programmano le classi Kangoo Power. **PRODOTTO E INFORMAZIONI DI BASE**

Funzioni e componenti di KJ; Parti e componenti di Kangoo Jumps; Descrizioni

dei benefici ricevuti; Informazioni su misure /dimensioni; Bande di tensione;

Smontare-montare le Kangoo Jumps; Cura e manutenzione appropriate.

Costo del corso euro 250 per Licenza Internazionale, 30 euro stampa del diploma a seguito del superamento dell'esame

Finale piu' euro 70 quota rilascio diploma nazionale CSEN (SE RICHIESTO DAL CANDIDATO), materiale didattico, rilascio tesserino tecnico CSEN, rilascio

tesserino assicurativo. Per garantirle la sua partecipazione da subito, le

offriamo la possibilità di prenotare il suo posto, **procedendo al versamento di**

un acconto di euro 100.

Per iscriversi al corso è necessario procedere al pagamento secondo quanto

descritto sopra effettuando una ricarica postepay a nostro beneficio. Di

seguito i dati: **intestata a De Luca Antonio**

Numero di carta: 5333 1710 0447 5659 Titolare Carta: De Luca Antonio CF:

DLCNTN83C16M208M scad. 04/20. Dopo aver effettuato il pagamento è necessario inviarci una

email con i propri dati (fotocopia documento d'identita', e modulo compilato che puo' scaricarlo nella pagina

ISCRIZIONE e copia del versamento effettuato) . Inoltre bisogna allegare una foto formato tessere in digitale.

N.B. PER PARTECIPARE AL CORSO DI KANGOO POWER E' NECESSARIO ESSERE IN POSSESSO DI UN ATTESTATO

DI AEROBICA

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI:

IL/LA sottoscritto/a, acconsente al trattamento dei propri dati personali per l'espletamento di tutte le attività strumentali alla realizzazione delle finalità istituzionali, compresa la diffusione, anche a mezzo stampa e televisione, delle informazioni relative agli eventi organizzati. consento, altresì, al trattamento ed alla pubblicazione, per i soli fini istituzionali, di fotografie ed immagini atte a rivelare l'identità del sottoscritto sul sito web, ed in apposite bacheche affisse nei locali dell'associazione. firma _____

CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI SENSIBILI: Il/La sottoscritto/a, acquisite le informazioni di cui all' articolo 13 del D.lgs. n. 196/2003, acconsente al trattamento dei propri dati personali, dichiarando di avere avuto, in particolare, conoscenza che i dati medesimi rientrano nel novero dei dati " sensibili" di cui all'art.4 comma 1 lett. d, nonche' art. 26 del D. lgs. 196/2003, vale a dire i dati " i dati personali idonei a rivelare lo stato di salute...". firma_____