

# KETTLEBELL WorkShop 1° Livello

Speciale per Arti Marziali, Sport da Ring, MMA



Domenica 25 Ottobre 2009 - Fidenza (Pr)

Palestra KINESIS Via XXV Aprile 8

Min.6 persone - Max 15 persone

Riservato per Atleti avanzati & Istruttori

Costo 30 Euro a persona con Attestato

Durata 3 ore

Prenotazione e pagamento anticipato

Info Marco Magliano 393-1259242 [kone@tele2.it](mailto:kone@tele2.it)



## **ISCRIZIONE WORKSHOP “KETTLEBELL” Fidenza (Parma) Domenica 25 Ottobre 2009**

Workshop Kettlebell 1° livello ha lo scopo di presentare questo straordinario attrezzo per l'allenamento dell'atleta vero, moderno, intenzionato ad utilizzare le proprie capacità fisiche ed atletiche utilizzando metodologie full body e di Functional Training atte a migliorarne le condizioni; grazie all'uso di questo “piccolo” e pratico oggetto il praticante si renderà conto di avere a disposizione un'intera palestra a proprio uso e piacere da utilizzare in qualsiasi luogo e momento dell'allenamento, potendolo integrare nella classica routine o creare vere e proprie sessioni di lavoro.

Workshop Kettlebell 1° Livello approfondirà in 3 ore di lezioni le tecniche fondamentali di uso e maneggio del kettlebell, fondamenti di fisiologia e biomeccanica applicata e studio degli esercizi fondamentali del kettlebell Training : Swing, Clean, Snatch, Get-up e conoscenze cognitive degli esercizi Over-head.

Alla fine della sessione verranno illustrati e applicati alcuni esempi di functional training a circuito utilizzando il Kettlebell.

Workshop Kettlebell 1° Livello è una vera e propria sessione di allenamento, quindi l'iscritto si dovrà premunire di avere un abbigliamento idoneo da allenamento, asciugamano proprio, scarpe basse o piedi nudi.

Presso il centro sarà disponibile il servizio ristoro. Verrà consegnato un attestato di partecipazione a tutti i partecipanti

Saranno a disposizione Kettlebell da 4 & 8 Kg che, una volta usati, potranno essere acquistati dai corsisti al prezzo agevolato di 20 euro (4kg) e 35 euro (8kg). In tal caso aggiungere questa cifra all'iscrizione e contrassegnare l'intenzione dell'acquisto nel modulo sotto riportato.

**Docente del corso: Marco Magliano**

*Istruttore di Kettlebell Fif*

*Maestro Cintura Nera Kickboxing 4° Grado Fikb-Csen-Iaksa-Wfc*

*Istruttore Muay Thai Fimt-Csen*

*Educatore Alimentare Csen-Coni*

*Istruttore BodyBuilding Nabba-Csen-Aic*

*Istruttore II Livello Krav Maga Fikm-Csen*

*Responsabile Csen Pr-Re Arti marziali - Consigliere Provinciale*

*Master In Supplementazione Sport Supplement Level II Certified -SRF California*

*Iscritto Università di Camerino Facoltà Scienze e Tecnologie del Fitness e Prodotti della Salute*

Inviare iscrizione qui sotto a mezzo fax al numero 0524-83357 completo di ricevuta di pagamento bonifico bancario di euro 30 a persona (+ prezzo Kettlebell se interessati) intestato a :

asd KickBoxing Club presso Banca Popolare dell'Emilia Romagna Ag. Fidenza

IBAN IT22 T 05387 65730 00000 1853923

In caso di mancato raggiungimento numero minimo 6 partecipanti il seminario sarà posticipato e la cifra versata mantenuta valida per la nuova data.

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_

Data di Nascita \_\_\_\_\_ Luogo \_\_\_\_\_ Cittadinanza \_\_\_\_\_

Residenza \_\_\_\_\_

N° Telefonico cell. \_\_\_\_\_ e.mail \_\_\_\_\_

Praticanti di : Fitness \_\_\_\_\_ ; Arti Marziali specialità \_\_\_\_\_

Grado \_\_\_\_\_

Desidero acquistare il kettlebell [SI] [NO] - Peso [4kg] [8kg]

Il sottoscritto \_\_\_\_\_ dichiara di essere in possesso di certificato medico di sana e robusta costituzione non scaduto e di essersi sottoposto a regolare visita medica di idoneità per affrontare tale corso. Declina la società organizzatrice da ogni responsabilità civile e materiale per danni occorsi durante il corso indipendenti dalla società stessa.

Inoltre dichiara di possedere propria assicurazione con Ente di Promozione Sportiva e/o Federazione nazionale. In caso contrario accetta di sottoscrivere affiliazione Csen al costo di euro 10 da aggiungere al costo dell'iscrizione.

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_