

www.dottordonatini.com

2° BEACH TRAINING 2019

Carissimi Atleti e Neofiti, ci stiamo avvicinando ad una data importante, sabato 4 maggio ed eccoci al programma con una esclusiva Master Class del Docente Federale FIF Luca Dalseno.

Master Class : [Bodyweight Mobility & Core Training](#): Un mix di esercizi mirati per allenare e sviluppare una migliore mobilità articolare e flessibilità muscolare a cui si aggiungeranno sequenze di lavoro per il "Core". Il tutto sviluppato attraverso successioni di esecuzioni in "flow" dove ogni esercizio potrà essere mixato a quelli precedenti per creare una coreografia finale accattivante ed allenante.



A seguire - [Functional training in team](#) - Cosa c'è di più divertente ed allenante di un workout in compagnia? Ecco per voi una lezione in cui si lavorerà insieme ad un compagno/a oppure in piccoli gruppi ancora più numerosi per cercare di portare a casa il "trofeo challenge" della giornata. Saranno diverse le sfide a cui verrete sottoposti, tutte all'insegna del divertimento e della massima partecipazione. Tutti potranno allenarsi, nessuno escluso!



Il ritrovo sarà intorno alle 9.00 al piazzale di Santa Maria Elisabetta, al Lido di Venezia, per iniziare il riscaldamento e gli allenamenti verso le 9.30 all'arenile della diga di San Nicolò; è essenziale ricevere le adesioni per tempo, visto l'importanza dell'organizzazione con la presenza di un Docente Federale della FIF...e anche per qualche possibile novità che sarà una gradita sorpresa per i partecipanti, un **nuovo corso per l'esercizio fisico come strumento per la salute**, che però non voglio svelarvi ora, ma al momento dell'adesione...

Per questo affrettatevi a chiedere informazioni e a dare la vostra adesione al più presto per **mail a questo indirizzo di posta** o lasciando un **messaggio alla segreteria dello studio 041-2770276**.

Vi aspetto numerosi!



Dott. Alfredo Donatini

www.dottordonatini.com

Invio la presente newsletter divulgativa su Sua autorizzazione e in qualsiasi momento può essere cancellato dalla mailing list inviando una mail con tale richiesta. Grazie