Progetto di formazione “assistente di sala pesi”
Liceo sportivo Viareggio

5 CLS – martedì dalle ore 10 alle ore 12
5 BLS – mercoledì dalle ore 9 alle ore 11
5 ALS – venerdì ore dalle ore 10 alle ore 12

10 incontri in ogni classe

Martedì
7 novembre – 21 novembre – 5 dicembre – 12 dicembre – 9 gennaio – 23 gennaio – 6 febbraio – 20 febbraio – 5 marzo – 19 marzo

Mercoledì
8 novembre – 22 novembre – 6 dicembre – 13 dicembre – 10 gennaio – 24 gennaio – 7 febbraio – 21 febbraio – 6 marzo – 20 marzo

Venerdì
10 novembre – 24 novembre – 8 dicembre – 15 dicembre – 12 gennaio – 26 gennaio – 9 febbraio – 23 febbraio – 8 marzo – 22 marzo

All’interno degli incontri verranno distribuite
- 1 giornata di coaching sportivo
- 1/2 giornate di allenamento e assistenza alla disciplina del Calisthenics