

Corso GET! Instructor

Potete trovare tutte le informazioni sul prossimo corso di GET! Instructor alla pagina web <http://www.nonsolofitness.it/corsi/gymball.html>

Programma del corso:

La storia della palla ginnica, uso ed evoluzione

Caratteristiche tecniche, utilizzo e manutenzione della Gymnastik ball MAXAFE®

L'aspetto ludico motorio

Vantaggi biomeccanici dell'uso della Gymnastik ball MAXAFE®

La musica e il suo utilizzo

Metodologia e strutturazione di una lezione di tipo GET! GAG

Metodologia e strutturazione di una lezione di tipo GET! Body

Metodologia e strutturazione di una lezione di tipo GET! Cardio

Esercitazioni pratiche

prove pratiche di conduzione della lezione