

Corso Istruttore Fit Boxe

Programma del corso:

- ✓ Cos'è la fit boxe
- ✓ Pro e contro dell'attività
- ✓ Anatomia dei principali distretti muscolari impegnati nell'attività
- ✓ Cenni di fisiologia
- ✓ Le tecniche: la guardia, la tecnica di braccia, le tecniche di gamba, le combinazioni
- ✓ Ruolo del buon istruttore
- ✓ Scelta della musica