



# NABBAITALIA - CFC®

## ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

# BIOMECCANICA E SCELTA DEGLI ESERCIZI

### OBIETTIVI

Conseguire competenze biomeccaniche come una centralità disciplinare della professionalità di Istruttori e Personal Trainer per la personalizzazione dell'allenamento

### CONTENUTI

- Dal Movimento agli esercizi con Resistenze
- Analisi e tipologie degli esercizi
- Scelta degli esercizi in relazione alla morfologia del soggetto

### DESTINATARI

Diplomati ISEF - Laureati e Laureandi in Scienze Motorie  
Allenatori - Istruttori - Personal Trainer - Personal Coach

### RELATORE

**Prof. Massimiliano Menchi**

- DT Nazionale e Componente Gruppo di Ricerca NABBA
- Collaboratore di Cultura Fisica&Fitness

### LUOGO e DATA

**My World LUXOR**

Via E. Perito, 52 Eboli (SA)

Domenica 6 Ottobre 2013

Ore 9.30 - 14.00



INFO

CARLO ALTAMURA

☎ 348 4116062

NABBAITALIA.IT

MYWORLDLUXOR.COM