

Corso Allenamento Funzionale

OGGETTO: L'Asd Pallavolo Cinecittà per il mese di Luglio 2015, propone un corso di Functional Training, aperto ai propri tesserati e agli iscritti all'Associazione.

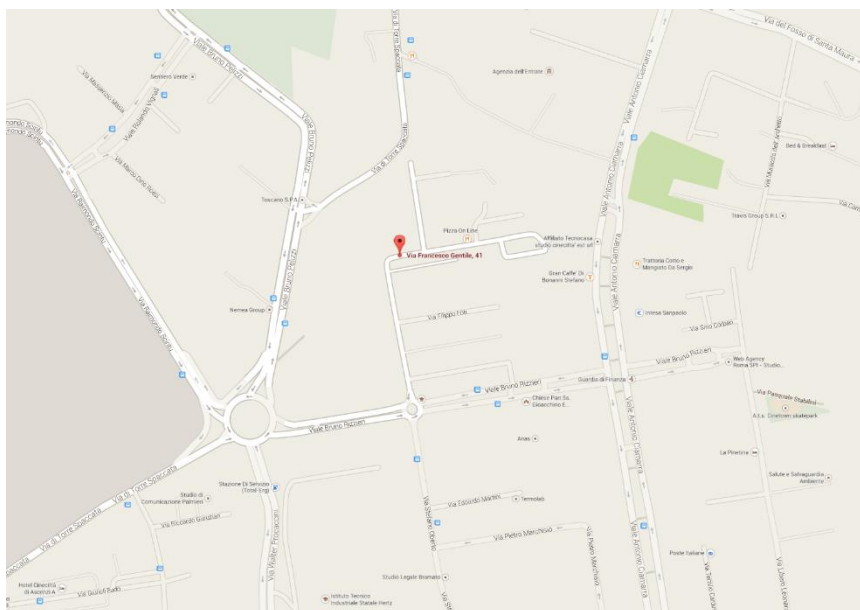
COSA È: Il Functional Training è un metodo di allenamento basato sul miglioramento delle capacità coordinative e condizionali del soggetto, con lo scopo di interagire positivamente con l'ambiente che lo circonda. L'allenamento si definisce funzionale, perché attraverso questo metodo il soggetto deve essere in grado di rispondere perfettamente alle specifiche esigenze per le quali è stato creato, è per questo che l'allenamento funzionale è identificato come un'esercitazione motoria performante, ispirata dall'attività fisica della vita quotidiana.

QUANDO:

- | | | |
|-------------|---------------|---------------------|
| • Lunedì | 18.30 / 19.30 | Functional Training |
| • Mercoledì | 18.30 / 19.30 | Volley |
| • Giovedì | 18.30 / 19.30 | Functional Training |



DOVE: Impianto Sportivo Roma Capitale "Mauro Calabresi" via Francesco Gentile, 41



CON CHI: Coach - Gaetano Giovedi
Assistente – Jacopo Panaccione

COSTI:

- | | |
|--|---------|
| • Per i tesserati ASD Pallavolo Cinecittà/Club VII | € 5/00 |
| • Per i non tesserati ASD Pallavolo Cinecittà | € 15/00 |

COME ISCRIVERSI: Per l'iscrizione è possibile prenotarsi –

- contattando il dirigente Valle Luigi al 3334607717
- inviando mail a pallavolocinecitta@tiscali.it

A.S.D. PALLAVOLO CINECITTÀ Viale A. Ciamarra n.262 - 00173 Roma
Email - pallavolo.cinecitta@tiscali.it
P.IVA 01807351000 C.F.: 07560630589
F.I.P.A.V. N°120600246 CONI N. 115113