



**19-20 gennaio 2019:
PREPARAZIONE ATLETICA
DEL BINOMIO A 360°** (seminario teorico)



**21 gennaio 2019:
LEZIONI INDIVIDUALI**

con **Dott.ssa RITA TOFANI** [veterinario fisiatra esperto in preparazione atletica del cane] e **MARCO TAVOLA** [personal trainer]

Il risultato di uno sport come l'agility è frutto della **preparazione atletica** di entrambi gli atleti:

- i movimenti
- la biomeccanica nella corsa e nel salto
- cambi di direzione e ripartenze
- come strutturare una routine di allenamento/gara
- gli infortuni e le patologie
- mobilità e stabilità
- velocità, reattività e agilità
- potenziamento muscolare
- cosa e come allenarsi per essere prestanti in campo



* La partecipazione al seminario teorico può avvenire solo come **UDITORE** (numero illimitato). Si possono prenotare lezioni individuali con Rita e/o con Marco, indipendentemente dalla partecipazione al seminario suddetto.



Stardog Village Russi
Via Molinaccio 87 Russi (campo coperto)

Per avere **INFORMAZIONI** scrivete a:
giadablu15@gmail.com
cell. 339.1913686

