

Corso di stretching assistito

DESCRIZIONE

Stretching Assistito: tecnica di allungamento per aumentare l'elasticità muscolare e favorire la mobilità articolare.

Stretching insieme di esercizi che inducono uno stato di tensione passiva delle strutture muscolo-tendinee interessate allo scopo di provocarne l'allungamento. Questa pratica aumenta la flessibilità, l'elasticità e la forza della contrazione muscolare ottenendo più capacità di movimento.

Lo stretching è utile al termine di un lavoro intenso (raffreddamento – cool down), i metaboliti prodotti dall'attività fisica vengono drenati più velocemente; previene traumi muscolari, articolari e retrazioni muscolari.

L'applicazione dello stretching è nata principalmente dal mondo sportivo, per flessibilità muscolare, e un'ampia mobilità articolare sono fondamentali nelle prestazioni fisiche, quanto la forza, la potenza, velocità e resistenza.

AZIONE

La conoscenza e la pratica dello stretching sono ormai indispensabili a tutti gli operatori sportivi e del benessere;

ARGOMENTI DI STUDIO

- il muscolo struttura e funzione
- la postura

OPZIONI DI FREQUENZA

Numero partecipanti: max 4

Durata del corso: 12h

Corso con frequenza a scelta tra diurna, serale o weekend (Sab. 14:00 – 18.00 / Dom. 9:00-13:00 e 14:00-18:00)

COSTO DEL CORSO

€240

DETTAGLI DEL CORSO:

- FORMAZIONE TECNICO-PROFESSIONALE
- MATERIALE DIDATTICO
- ATTESTATO FINALE CON RICONOSCIMENTO C.S.E.N.



Modulo di iscrizione

Consegnare il seguente modulo via email a info@corsimassaggi.com oppure via WhatsApp +393335918646

Il/La Sottoscritto/a _____

Codice fiscale _____ Sesso _____

Nato/a a _____ il _____

Residente in via _____ Numero _____

Provincia _____ CAP _____ Comune _____

Telefono _____ Email _____

Frequenza:

- Diurna settimanale
 Weekend

Data inizio _____

Orario _____

Accetto il presente contratto e autorizzo il trattamento dei dati personali secondo (art. 13 D.Lgs, 196/2003) riportato in seguito

FIRMA _____

INFORMATIVA SUL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI (art. 13 D.Lgs, 196/2003)

I suoi dati sono trattati da Formazione Massaggio, Titolare del trattamento - in forma cartacea ed elettronica da incaricati e responsabili interni autorizzati. Il trattamento è effettuato nella misura necessaria a prestarLe il servizio richiesto (inclusi i connessi obblighi di legge). I dati possono essere comunicati a soggetti che svolgono per conto di Formazione Massaggio servizi ausiliari alla prestazione richiesta e/o autorizzata. I dati non sono diffusi e sono conservati per il tempo strettamente necessario ai fini menzionati. Il conferimento è facoltativo; Il conferimento dei Suoi dati identificativi è tuttavia necessario ed essenziale per prestare il servizio richiesto, che in mancanza non potrà essere erogato. Può esercitare in ogni momento i diritti che Le competono ex art. 7 D.Lgs. 196/2003 rivolgendosi al Sig. Umberto Grieco presso la Sede Legale, Via San Francesco 32- 37060 Lugagnano di Sona Vr - P. IVA 02530450234

