

DESFAȘURATOR CURS

INSTRUCTOR FITNESS

SEPTEMBRIE 2017



ZIUA	ORA/ Locatie	PROGRAM
Sambata 16 septembrie	13:00- 17:00 Locatie: ABC Fitness	Deschidere / manuale/ Anatomie/comunicare Trainer: Valac Anastasia
Duminica 17 septembrie	13.00-17.00 Locatie: ABC Fitness	Fitness / Nutritie Trainer: Elena Ozun
Sambata 23 septembrie	9:00 – 14:00	Exerciții pentru piept Exerciții pentru triceps Exercitii pentru biceps Exerciții pentru spate Exerciții pentru umeri Exerciții pentru trapez Exerciții pentru trenul inferior
Duminica 24 septembrie	9:00 – 14:00 Locatie: Energy fitness Centru	Stabilirea greutății obtime Antrenamentul de Power lifting Antrenamentul cu diferite accesorii Trainer: Andrei Petrov
Sambata 30 septembrie	9:00 – 14:00	Functional training HIIT Cardio TRX Exerciții calistenice
Duminica 1 octombrie	9:00 – 14:00 Locatie: Energy fitness Centru	Tipuri somatice Metode de recuperare Trainer: Andrei Petrov
Sambata 7 octombrie	9:00 – 14:00	Simulare examen practic – Subiecte functional training
Duminica 8 octombrie	9:00 – 14:00 Locatie: Energy fitness Centru	Teorie – testare teoretica si pregatire examen teoretic Simulare examen practic – Subiecte fitness Trainer: Andrei Petrov
DUMINICA 5 nov	09.00	EXAMEN FINAL BUCURESTI