

# PROGRAMMA GIORNATA

26 GIUGNO 2011

**09.30**

**FIGHT CORE TRAINING**  
TO CARDIOVASCOLARE UNITO ALLA FORZA RESISTENTE DELLE TECNICHE  
DI COMBATTIMENTO IN UN UNICO WORKOUT

**10.30**

**TOP DOWN TOP**  
FACILI COMBINAZIONI DI ESERCIZI DISTRETTUALI PER UN COMPLETO TOTAL  
BODY AQUATICO.

**12.00**

**LAB AQUAFITNESS:**  
LABORATORIO DI AGGIORNAMENTO PER TUTTI GLI ISTRUTTORI DEL CENTRO

**14.30**

**MOVE AGAINST THE RESISTANCE**  
VORTICI, SCIE, RESISTENZE, TURBOLENZE CREATI APPOSTA PER UN  
ALLENAMENTO DINAMICO MA SOPRATTUTTO DIVERTENTE.

**15.30**

**INTERVAL WATER TRAINING**  
SEQUENZE DI QUATTRO MINUTI CARDIO LEGATI A QUATTRO MINUTI DI  
CONDIZIONAMENTO DISTRETTUALE

**DOCENTE**  **ANDREA GILARDONI**

**PRESENTER**  **GABRIELE TUFANO**

