

**PARC**  **FITNESS** ITALIA

FILIPPICI

ORGANIZZA:



# STAGE CALISTHENICS

ACADEMY URI - SARDEGNA - 13 LUGLIO

**PARC**  **FITNESS** ITALIA

CRISTIANO BELOTTI

**ORGANIZZA:**



# **STAGE CALISTHENICS**

**ACADEMY URI - SARDEGNA - 13 LUGLIO**

**PARC**  **FITNESS** ITALIA

FRANCESCO DI GENNARO  
TECNICO CHINESIOLOGO

**ORGANIZZA:**



**STAGE**  
**CALISTHENICS**  
**ACADEMY URI - SARDEGNA - 13 LUGLIO**

# PROGRAMMA

## ONEDAYSTAGE-URI-SARDEGNA

### "I FONDAMENTALI DEL CALISTHENICS"

**PARCOFITNESS ACADEMY URI**  
**SABATO 13 LUGLIO 2024**  
**ETÀ: DA 12 ANNI IN SU**  
**MASCHILE / FEMMINILE**

**ORGANIZZA:**



Hai dai 12 anni in su e vuoi scoprire il mondo del calisthenics? Questo è l'evento perfetto per te! Unisciti al nostro stage propedeutico di calisthenics e impara le basi di questa disciplina sportiva che unisce forza, flessibilità e coordinazione. Sotto la guida di istruttori esperti, potrai migliorare le tue abilità fisiche, aumentare la tua autostima e divertirti insieme a nuovi amici.

#### **PROGRAMMA:**

- 09:00** - Check-in e consegna materiale sportivo
- 09:30** - Incontro con i tecnici Eagle + Pici e Belotti
- 10:00** - Che cos'è il calisthenics? anamnesi partecipanti
- 10:30** - Riscaldamento + Propedeutiche per esercizi base ed avanzati per tirata/spinta + bonus muscle up e skills base ed avanzate
- 13:00** - Pranzo e svago
- 16:00** - Allenamento di gruppo sugli esercizi svolti la mattina (tutto il lavoro sarà adattato al livello dei partecipanti e sotto la supervisione dei tecnici)
- 18/19** - Mindset con Qel + consegna attestati

Tecnico Chinesiologo E-agle Association: Francesco Di Gennaro -@kekko\_ktemme

Tecnico: Filippo Pici - @filippo\_pici

Tecnico: Cristiano Belotti - @cristiano\_belotti

**Segreteria Organizzativa:** Carla Serafini

#### **Documenti obbligatori:**

- Carta d'identità
- Certificato medico non agonistico
- Tesseramento annuale ACSI - Asd E-agle Association

**Cosa portare:** Pantaloni tuta neri - Scarpe sportive  
Asciugamano - Cappellino - 1 cambio post allenamenti.

**COSTO € 120 + 20 TESSERAMENTO**

#### **COMPRENDE:**

- Pranzo con menù sportivo
- kit di allenamento
- Magnesite
- Acqua

**ISCRIVITI ORA**





**PARCOFITNESS ACADEMY URI**

**ORGANIZZA:**



**IN COLLABORAZIONE CON:**



**ISCRIVITI ORA**



**2 SEDUTE ALLENAMENTO)  
PRANZO E KIT ALLENAMENTO**

**€ 120,00**

