

ESMAKORDSELT EESTIS – BODY SKILLS® Intense FUNKTSIONAALNE TREENING

Aeg: 19.- 20. mai 2012

Koolitus algab mõlemal päeval kell 9.30 ning lõppeb orjenteeruvalt 17.00

Koht: Arctic Sport Club, Ehitajate tee 114 B, Tallinn www.arcticsport.ee

Koolitaja: Balázs Füzessy

Praktilis-teoreetiline koolitus on mõeldud kõigile, kes soovivad teadmisi funktsionaalse treeningu kohta. See on terviklik ja funktsionaalne treening kasutades raskusena oma keha ja parandades seeläbi füüsilist vormi ja kehaosade koosfunktsioneerimist.

Osava lihaste aktiveerimisprotsessi abil sooritatakse 4-6 erinevate raskusastmetega füüsilist väljakutset esitavat liikumismustrit. Erinevate tehnikate kombinatsioonid viivad lõpuks kaasatõmbava BODY SKILLS® Flow finaali.

BODY SKILLS® kontseptsioon garanteerib tervikliku ja integreeriva liikumise kaudu maksimaalse treeningu tõhususe nii füüsilisel kui ka vaimsel tasandil.

Sportlikkus - ainevahetus - jõud. Saavutada eesmärk ja ületada iseennast!

Osavõtutasu: 175 EUR (sisaldab õppematerjale)

Koolitus toimub inglise keeles.

Osalejatele väljastatakse täiendkoolitust tõendav tunnistus vastavalt kohalviibitud ajale.

Registreerimise tähtaeg: hiljemalt 11.mai 2012*

Maksimaalne osalejate arv 30 inimest.

**Koolitus toimub, kui osalejaid on vähemalt 12*

Lisainfo: Ethel Otsason, ethel@eevl.ee, 58058076

www.efit.ee