

# Bosu

---

Presentazione BOSU

## Masterclass n.1 (TBFunctional BOSU)

Struttura della lezione > analisi > regole

PRO e CONTROLLO (errori da evitare)

Propriocezione

---

## Masterclass 2 (HIIT)

BOSU special training: preparazione atletica, personal training, small group training, pilates, terza età (balance and fall prevention training)

Balance & Coordinazione

---

## Masterclass 3 (TABATA in coppia)

LABORATORIO PRATICO (compiti per casa)

