

Slow Core Training

Istruttore come ESEMPIO

Masterclass 1 (Mat)

Struttura della lezione > analisi > regole

Posizioni, figure, esercizi e transizioni

CORE: definizione, funzione, potenziamento,
applicazioni pratiche

Balance (equilibrio) & Stability

La verità sul PLANK

Masterclass 2 (bastone)

Mal di schiena > squilibri posturali

Stretching & Diagonali PNF

Flexibility & Joint mobility

LABORATORIO PRATICO (compiti per casa)

