

in occasione dell'evento "fitness metro"  
presso l'area commerciale Metropolis  
Pian di Marsiano a Perugia



**2 giorni di formazione**  
**GRATUITA**  
per tutti i tesserati  
**MSP Italia e Dottorfitness**

**Annual Workshop**  
**MSP Italia e**  
**Dottorfitness**

Per informazioni e prenotazioni:  
[info@dottorfitness.it](mailto:info@dottorfitness.it)  
[corsi@mispumbria.it](mailto:corsi@mispumbria.it)  
Telefono: 328 7736590

[www.dottorfitness.it](http://www.dottorfitness.it)  
[www.mispumbria.it](http://www.mispumbria.it)  
[www.corsiistruttorefitness.it](http://www.corsiistruttorefitness.it)

2 giorni di formazione  
GRATUITA per tutti i tesserati  
MSP Italia e Dottorfitness



★ Centro Nazionale di Qualificazione

**Sabato Mattina**  
**11 Settembre**  
**Dalle ore 10:00 alle 13:30**

## Donna e Sport

Modificazioni anatomiche e funzionali nella donna atleta - Tabelle di allenamento per la donna che vuole dimagrire - Il fitness nel pre / post parto - La donna sportiva, anche in menopausa.

*Il Seminario è indirizzato a istruttori, Personal Trainer e Preparatori Atletici.*

★ Centro Nazionale di Qualificazione

**Sabato Pomeriggio**  
**11 Settembre**  
**Dalle ore 15:00 alle 18:30**

## Tecnica di ginnastica attiva e passiva

Attività motorie e tecniche post trauma per ridurre il dolore e per il recupero funzionale.

*Il seminario è indirizzato a chi si occupa di riabilitazione, recupero funzionale, preparazione atletica e personal training.*

★ Centro Nazionale di Qualificazione

**Domenica Mattina**  
**12 Settembre**  
**Dalle ore 10:00 alle 13:30**

## Il Fitness Funzionale e nuove frontiere dell'allenamento

Allenarsi per migliorare la funzionalità del nostro corpo - allenare tutto il corpo e non i singoli distretti muscolare - rispettare la biomeccanica del corpo.

*Il seminario è indirizzato a chi si occupa di recupero funzionale - preparazione atletica, allenamento fitness di gruppo e personal training.*

★ Centro Nazionale di Qualificazione

**Domenica Pomeriggio**  
**12 Settembre**  
**Dalle ore 15:00 alle 18:00**

## La comunicazione: strategia vincente per la forma fisica

Il dialogo tra il Personal Trainer e il cliente, la comunicazione vincente, il marketing del P.T. e la fidelizzazione.

*Il seminario è indirizzato da tutte le figure professionali del settore sportivo.*