

PROGRAMMA CORSO



PERFEZIONAMENTO MONITORI ADULTI E SENIORI

- Data:** Sabato 26 novembre 2022
- Orario:** 08.45 – 14.00
- Luogo:** Bellinzona, palestra Liceo, (Via Francesco Chiesa 2, 6500 Bellinzona)
- Osservazioni:** → Portare il “pranzo al sacco”
→ Portare il proprio libretto della formazione (chi ne è in possesso)

PROGRAMMA

8.45	Annuncio e controllo dati
9.00/10.00	Inizio corso Lezione percezione dello sforzo (Scala di Borg)
10.00/10.15	Pausa
10.15/11.30	Atelier di formazione su circuito
11.30/12.00	Pausa pranzo
12.00/13.00	Giochi con materiali improvvisati
13.00/ 13.45	Indiaca
13.45/14.00	Discussione / chiusura corso

TEAM ADULTI – SENIORI