

## Programma Corso Pole Dance

**Sabato 16 marzo 2019 Presso centro Millennium sport e fitness via Vittime Civili di Guerra,10 Brescia**

DURATA	AREA	TEMATICHE	DOCENTE
9.00-11.00	Associativa Medico e psicopedagogica	Rapporto allievo/allenatore Burn-out: allievo /allenatore	Docente Alessandro Visini Consigliere Prov.Le C.S.I. Brescia e Psicologo dello sport

DURATA	AREA	TEMATICHE	DOCENTE
11.00-13.00 14.00-18.00	Fisico-Methodologia: Conoscenza relative alla metodologia dell'allenamento e dell'insegnamento	Presentazione della disciplina: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Come nasce e come si sviluppa</li> <li>• Come si allena un atleta</li> <li>• Problematiche tecniche e fisiche della disciplina</li> <li>• Costruzione di un riscaldamento professionale e completo</li> <li>• Struttura della lezione</li> <li>• Approccio fondamentali sugli attrezzi previsti</li> <li>• Lezione pratica con presentazione tecnica</li> </ul>	Enrico Filippini

**Domenica 17 marzo 2019 Presso centro Millennium sport e fitness via Vittime Civili di Guerra,10 Brescia**

ORARIO	AREA	TEMATICHE	DOCENTE
10.00 - 12.00 14:00 - 18:00	TECNICA.	Lezione pratica di Pole Dance di base	Enrico Filippini

**Sabato 30 marzo 2019 Presso centro Millennium sport e fitness via Vittime Civili di Guerra,10 Brescia**

DURATA	AREA	TEMATICHE	DOCENTE
9.00-13.00	Tecnica	<b>Costruzione coreografia</b>	Enrico Filippini
14.00-18.00	Tecnica	Spiegazione di tutti gli spin base, differenza tra statico e spin Importanza degli hook e di tutti gli agganci fondamentali	Enrico Filippini

**Sabato 31 marzo 2019 Presso centro Millennium sport e fitness via Vittime Civili di Guerra,10 Brescia**

<b>ORARIO</b>	<b>AREA</b>	<b>TEMATICHE</b>	<b>DOCENTE</b>
10.00 - 13.00	TECNICA.	Costruzione da parte dei corsisti di una lezione di pole con riscaldamento e parte pratica	Enrico Filippini
14.00 - 18.00	TECNICA	Esami teorici e pratici	Enrico Filippini

Il tutoraggio di 10 ore dei corsisti avverrà presso centro Millennium sport e fitness via Vittime Civili di Guerra,10 Brescia