

FITNESS: WORKSHOP A L'AQUILA CON IL CAMPIONE DEL POWERLIFTING VENDITTI

4 Ottobre 2017



L'AQUILA - Un autunno pieno di iniziative per Studio Fitness L'Aquila con l'arrivo Gorindo Venditti, medico e più volte campione mondiale ed europeo di powerlifting, insieme di squat, panca piana e stacco da terra.

Sabato prossimo, 7 ottobre, dalle 16.30 presso la palestra Studio Fitness in via Saragat, zona Aquilone, sarà ospite di un workshop, aperto agli associati, sulle tecniche di utilizzo dell'attrezzo ginnico del kettlebell, con tecnica e didattica, esercitazioni pratiche e lezioni frontali. Per informazioni e prenotazioni, 3476678165.

La domenica seguente, 8 ottobre, dalle 15.30 alle 19 lezioni con premi e sorprese presso Decathlon L'Aquila: i "Fitdays" sono aperti tutti con lezioni di step, aeroboxe, pilates e funzionale. Per iscrizioni, eventi.decathlon.it.

A novembre, infine, chi volesse intraprendere un percorso formativo nei giorni sabato 4 e domenica 5 potrà frequentare un corso di formazione professionale Bft (Balance functional fitness & tone) con Fabrizio Pellecchia, ideatore e master trainer nazionale, e Andrea Trionfi, docente e master trainer. Per informazioni 3473199091.

Iscrizione al R.D.C. n. 36362 - P.IVA 01975130697
Direttore responsabile Berardo Santilli