

## SPECIAL WORKSHOP

# RiderBand Hydrorider

Il nuovo elastico a misura calibrata per allenarsi con diverse intensità

**SABATO 19 NOVEMBRE 2022**

## ZERO FITNESS

Via Carlo Sigonio 21A– 00179 Roma

Tel. 06 78349832

Infoline & Iscrizioni: 051 461110

Docenti: Marco Gagliassi e Faro Longo

Orario del workshop :

- dalle ore 13:00 alle ore 13:15: accrediti
- dalle ore 13:15 alle ore 15:00: parte teorica (**RiderBand elasticità e resistenza, utilizzo con arti superiori e inferiori, esercizi a x, lavoro a coppie, tonificazione nelle diverse intensità da 1 a 5, esercizi in galleggiamento, Cenni di Fisica applicati all'aquafitness, la forza elastica, l'attrito viscoso in acqua**)
- dalle ore 15:00 alle ore 17:00: parte pratica (**tecniche di allenamento per un utilizzo progressivo del RiderBand nelle diverse intensità e per tutti i distretti muscolari**)
- dalle ore 17:00 alle ore 17:30: chiusura workshop e consegna attestati

Il workshop, a numero chiuso, prevede un numero massimo di 15 partecipanti.

La quota di partecipazione individuale è di **Euro 80,00** e comprende:

- l'utilizzo di tutti i materiali tecnico didattici;
- la consegna dell'attestato di partecipazione
- un RiderBand in omaggio.

### MODALITA' D'ISCRIZIONE :

Per info e iscrizioni contattare l'ufficio commerciale **Hydrorider** al numero 051 461110.

**MODALITA' DI PAGAMENTO:** il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario sulla BPER Banca Abi 05387 Cab 37070, Conto Corrente 28758, Cin Y, Codice IBAN IT33Y0538737070000000028758 intestato a Diesse S.r.l. /causale: "Quota workshop RiderBand Hydrorider del 19 Novembre 2022". **Inviare la ricevuta dell'avvenuto pagamento ed il modulo d'iscrizione debitamente compilato a [info@hydrorider.com](mailto:info@hydrorider.com) o via whatsapp al 3351316545.**