Date ed argomenti e Location:
2 APRILE 2016: SEDE PROVINCIALE US ACLI – VIA SAN GIOVANNI IN CONCA MILANO
Dalle 9 alle 13: Apparato locomotore
Dalle 14 alle 18: Apparato locomotore

3 APRILE 2016: SEDE PROVINCIALE US ACLI – VIA SAN GIOVANNI IN CONCA MILANO
Dalle 9 alle 13: Apparato locomotore

Date ed argomenti e Location:
16 APRILE 2016: SEDE PROVINCIALE US ACLI – VIA SAN GIOVANNI IN CONCA MILANO
Dalle 9 alle 13: Apparato muscolare
Dalle 14 alle 18: Apparato muscolare

17 APRILE 2016: SEDE PROVINCIALE US ACLI – VIA SAN GIOVANNI IN CONCA MILANO
Dalle 9 alle 13: Apparato muscolare

Date ed argomenti e Location:
30 APRILE 2016: PALESTRA – sede da definire
Dalle 9 alle 13: Biomeccanica
Dalle 14 alle 18: Pratica attrezzi

1 MAGGIO 2016: SEDE PROVINCIALE US ACLI – VIA SAN GIOVANNI IN CONCA MILANO
Dalle 9 alle 13: Apparato cardio circolatorio

Date ed argomenti e Location:
14 MAGGIO 2016: SEDE PROVINCIALE US ACLI – VIA SAN GIOVANNI IN CONCA MILANO
Dalle 9 alle 13: Metabolismi energetici
Dalle 14 alle 18: Fondamenti metodologia di allenamento

15 MAGGIO 2016: SEDE PROVINCIALE US ACLI – VIA SAN GIOVANNI IN CONCA MILANO
Dalle 9 alle 13: Effetti adattivi allenamenti

Date ed argomenti e Location:
28 MAGGIO 2016: SEDE PROVINCIALE US ACLI – VIA SAN GIOVANNI IN CONCA MILANO
Dalle 9 alle 13: Streaching
Dalle 14 alle 18: Educazione alimentare

29 MAGGIO 2016: SEDE PROVINCIALE US ACLI – VIA SAN GIOVANNI IN CONCA MILANO
Dalle 9 alle 13: Ripresa argomenti

Date: SABATO 11 GIUGNO
Location: SEDE PROVINCIALE US ACLI – VIA SAN GIOVANNI IN CONCA MILANO
Argomenti: ESAMI FINALI