



WWW.KANGOOCLUB.IT

Gentile Interessato/a,

Il corso di Kangoo Dance, docente Cristina Androne si svolge in un giorno formativo ed è previsto nella seguente data 15 Marzo 2015 e nelle seguenti sedi: Lamezia Terme presso Masseria i Risi, il corso inizierà alle ore 9.00 a.m. e terminerà alle ore 19.00 p.m.

Puoi bloccare la tua iscrizione anche solo con un piccolo acconto.

Al termine del corso, previo superamento dell'esame teorico-pratico, viene rilasciato: Licenza Internazionale ( kangoo Dance) riconosciuta dalla kangoo jumps mondiale, e lì

Inserimento dati nell'albo nazionale Sito web della KangooClubFitnessItalia

( [www.kangooclub.it](http://www.kangooclub.it) ) pagina istruttori

### **Di seguito programma del corso:**

CONCETTI DI BASE Definizioni del programma; Obiettivi di questo programma;

Risultati degli esercizi sul programma Kangoo Dance;

Breve spiegazione fisiologica TECNICA di esecuzione corretta;

Suggerimenti relativi all'allineamento; Fattori che influenzano l'allenamento;

Principi dell'allenamento: Definizioni; Sindrome generale di adattamento;

Modelli di movimento di base; Variazioni dei modelli fondamentali di salto;

Descrizione tecnica dei movimenti; ATTEGGIAMENTI E

WWW.KANGOOCLUB.IT



## CARATTERISTICHE DI UNA CLASSE

Come si crea un'atmosfera di motivazione positiva; Concetti sulla motivazione;

Metodi di correzione; Informazioni fondate sull'attività; Organizzazione

Efficiente; COME PROGRAMMARE LE CLASSI DI KANGOO DANCE; Riscaldamento; Fase principale dell'allenamento; Raffreddamento

post-aerobico; Stretching; La musica Suggerimenti sulla selezione della musica;

Come si programmano le classi Kangoo Dance. PRODOTTO E INFORMAZIONI DI BASE

Funzioni e componenti di KJ; Parti e componenti di Kangoo Jumps; Descrizioni

dei benefici ricevuti; Informazioni su misure /dimensioni; Bande di tensione;

Smontare-montare le Kangoo Jumps; Cura e manutenzione appropriate.

Costo del corso euro 180 per Licenza Internazionale, 30 euro stampa del diploma, rilascio

materiale didattico, Per garantirle la sua partecipazione da subito, le

offriamo la possibilità di prenotare il suo posto, procedendo al versamento di

un acconto di euro 100.

Per iscriversi al corso è necessario procedere al pagamento secondo quanto

descritto sopra effettuando una ricarica postepay a nostro beneficio.

**Dopo aver effettuato il pagamento è necessario inviarci una**

**email con i propri dati** (fotocopia documento d'identità, e modulo compilato che può scaricarlo nella pagina **ISCRIZIONE** e copia del versamento effettuato) .



**CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI:**

IL/LA sottoscritto/a, acconsente al trattamento dei propri dati personali per l'espletamento di tutte le attività strumentali alla realizzazione delle finalità istituzionali, compresa la diffusione, anche a mezzo stampa e televisione, delle informazioni relative agli eventi organizzati. consento, altresì, al trattamento ed alla pubblicazione, per i soli fini istituzionali, di fotografie ed immagini atte a rivelare l'identità del sottoscritto sul sito web, ed in apposite bacheche affisse nei locali dell'associazione. firma\_\_\_\_\_

**CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI SENSIBILI:** Il/La sottoscritto/a, acquisite le informazioni di cui all' articolo

13 del D.lgs. n. 196/2003, acconsente al trattamento dei propri dati personali, dichiarando di avere avuto, in particolare, conoscenza che i dati medesimi rientrano nel novero dei dati " sensibili" di cui all'art.4 comma 1

lett. d, nonché art. 26 del D. lgs. 196/2003, vale a dire i dati " i dati personali idonei a rivelare

lo stato di salute...". firma\_\_\_\_\_