

Laces

LA VERTICALE: DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Info utili

Il corso è dedicato a professionisti, appassionati del settore sportivo, atleti o chiunque possa avere l'interesse di approfondire le conoscenze nell'ambito della Verticale Ritta Rovesciata.

Il corso sarà improntato sulla verticale, un elemento base della ginnastica artistica che ormai viene utilizzato anche nel mondo sportivo del Calisthenic e del Crossfit.

Obiettivo del corso è quello di far prendere dimestichezza con questa posizione a tutte le persone interessate, che sia per il semplice piacere di stare a testa in giù, o per chi volesse migliorare le proprie basi per fini sportivi e prestativi, che sia un ginnasta, un calistenico o un crossfitter.

Non è richiesta nessuna particolare esperienza. Si partirà da un approccio teorico per capire cosa ci permette di stare a testa in giù per poi passare alla pratica, dove partendo dalle basi, step by step si arriverà a provare la verticale vera e propria.

Il corso è aperto a TUTTI!

- Sportivi (Ginnasti, Acrobati, Calistenici, Crossfitter.....)
- Laureati o laureandi Triennale in Scienze Motorie (SUISM)
- Diplomi allenatore federale (1° o 2° o 3° livello) presso una delle federazioni olimpiche riconosciute dal CONI
- Diplomi nel settore fitness (Crossfit, Spinning, TacFit, etc..)
- Appassionati e tecnici dell'ambito Sport e Fitness.

DATA: 29 Febbraio 2020

ORARIO: 14.30 - 17.30

LUOGO: Tribù In Movimento, Via Laghi di Avigliana, 42, 12020 Tarantasca CN

DISPONIBILITÀ

Per attivare il corso saranno necessari da un minimo di 8 ad un massimo di 20 persone (nel caso in cui non venga raggiunto il numero minimo di partecipanti Laces si riserva la possibilità di annullare o cambiare le date del corso).

PREZZI

~~45 €~~

Sconto di 10€ (35,00 €) per tutti gli altri iscritti **entro il 19 Febbraio!**

Prezzo pieno di **145€** per gli iscritti successivi **fino ad esaurimento posti.**

Sconto di 20€ (25,00 €) per i **Trainer** certificati **Laces.** (prezzo fisso, previa disponibilità di posti)

Nel prezzo del corso è compreso:

- **10% di SCONTO** sulle Laces Band.

CONTATTI

Matteo: 333 6977675

e-mail: info@lacestraining.com

Facebook: Laces Training

Instagram: lacestraining

DOCENTI DEL CORSO:

- **Dott. Matteo Porrovecchio**
 - Laureato in Scienze e Tecniche Avanzate dello Sport. Votazione 110/110, Lode e Menzione alla carriera. Tesi sulla Verticale Ritta Rovesciata.
 - Formatore Laces.
 - Docente di Ginnastica Artistica presso la SUISM di Torino.
 - Allenatore di Ginnastica Artistica, Personal Trainer, Istruttore, Trainer Laces.
 - Attualmente Atleta agonista di CrossFit. Tra gli sport praticati anche Ginnastica Artistica, Arti Marziali e Sport di Squadra.

- **Dott.ssa Claudia Dutto**
 - Laureata in Scienze Motorie. Tesi: "Preparazione Fisica e Tecnica nella verticale di Impostazione"
 - Formatrice Laces.
 - Allenatore di Ginnastica Artistica.
 - Trainer Laces.

- **Dott. Maruen Nadir**
 - Laureato in Scienze Motorie.
 - Istruttore di esperienza Pluriennale nel mondo del Calisthenics.
 - Direttore della palestra Free Space Cuneo.
 - Docente Burningate.

PROGRAMMA DEL CORSO

Parte Teorica:

- *CARATTERISTICHE DELLA VERTICALE RITTA ROVESCATA*
- *STRATEGIE DI EQUILIBRIO IN VERTICALE. Quali sono le diverse strategie per mantenere la verticale? Ce n'è una migliore di un'altra?*
- *QUALI ARTICOLAZIONI SONO COINVOLTE MAGGIORMENTE? Tra le varie articolazioni del corpo quali sono quelle che ci permettono di mantenere questa posizione a testa in giù?*

Parte Pratica:

- *RISCALDAMENTO: Il riscaldamento specifico per la Verticale.*
- *I PRE-REQUISITI. Cosa dobbiamo saper fare prima di approcciarci alla verticale?*
 - *La Mobilità Articolare.*
 - *Propriocezione del corpo.*
 - *Core: come allenarlo.*
- *LA VERTICALE:*
 - *Verranno spiegate e provate diverse propedeutiche, adattabili in base al livello di ognuno, per costruire una buona linea in verticale!*
- *FREE HANDSTAND: La verticale libera*
- *VERTICALE DI IMPOSTAZIONE: Primi approcci alla verticale di impostazione.*

Modalità di iscrizione:

- Modulo di iscrizione debitamente compilato (al fondo del documento)

PAGAMENTO

- Tramite **bonifico bancario** intestato a LACES TRAINING.
IBAN: IT37Z0301503200000005944885
Causale “CORSO: La Verticale. + (DATA DEL CORSO)”
 - Inviare via mail una copia della ricevuta del bonifico
- Tramite **prenotazione sul sito**: <https://lacestraining.com/formazione/>

ATTENZIONE: il posto verrà considerato prenotato e quindi riservato, solo al momento della ricezione della copia dell'avvenuto pagamento.

MODULO ISCRIZIONE

Il/la sottoscritto/a.....
Nato/a il..... a
Cod. Fiscale.....
Residente in..... Prov.....C.A.P.....
Via..... n.....
Telefono.....E-mail -.....

CHIEDE Di effettuare con la presente, l'iscrizione al corso LACES – LA VERTICALE del (data)

A tale scopo dichiaro di aver effettuato:

- Il pagamento completo, scontato per iscrizione effettuata 10 gg prima, pari alla somma di € 35,00 tramite Iscrizione sul Sito / Bonifico bancario (*IBAN: IT3700326810200052488218530*).
- Il pagamento completo, pari alla somma di € 45,00 tramite Bonifico bancario / Iscrizione sul sito.
- Il pagamento completo, come Trainer Certificato Laces, pari alla somma di € 25,00 tramite Bonifico bancario.

Consapevole delle sanzioni penali, nel caso di dichiarazioni mendaci e della decadenza dai benefici eventualmente conseguiti e che non avrà diritto al rimborso della somma versata.

Ricevuta l'informativa sull'utilizzazione dei miei dati personali ai sensi dell'art. 13 del decreto legislativo numero 196 del 30 giugno 2003, recante il nuovo "Codice in materia di protezione dei dati personali", consento al loro trattamento nella misura necessaria per il perseguimento degli scopi statuari. Consento anche che i dati riguardanti l'iscrizione siano comunicati agli enti con cui l'associazione collabora e da questi trattati nella misura necessaria all'adempimento di obblighi previsti dalla legge, dalle norme statutarie e da quelle dell'ordinamento sportivo.

Luogo.....

Firma.....