

**La Scuola Regionale dello Sport Coni Liguria  
e il Delegato Provinciale del Coni di Savona**

**ORGANIZZANO**

**nel giorni 30/03/2015 - 10/04/2015 - 13/04/2015 - 15/04/2015 - 17/04/2015 - 20/04/2015**

**Preparazione Fisica**

**1° livello**

IL CORSO SI SVOLGERA' PRESSO LA "SALA DELLE FEDERAZIONI SPORTIVE"

VIA PALEOCAPA 4/7  
17100 - SAVONA

**Lunedì 30/03/2015**

ore 20.00 - 21.00: Presentazione/introduzione.  
ore 21.00 - 23.00: Alimentazione e sport.

Prof. G. Besio  
Dott.ssa V. Sguerso

**Venerdì 10/04/2015**

ore 20.00 - 21.00: Esercizio fisico e postura.  
ore 21.00 - 23.00: Postura e traumi.

Prof. G. Besio  
Dott. A. Bozza

**Lunedì 13/04/2015 (Palestra)**

ore 20.00 - 21.00: Caratteristiche della forza  
ore 21.00 - 23.00: Forza funzionale ed allenamento

Prof. G. Besio  
Prof. D. Frumento

**Mercoledì 15/04/2015 (Palestra)**

ore 20.00 - 21.00: Allenamento e circuit training  
ore 21.00 - 23.00: Postural training

Prof. G. Besio  
Prof. D. Frumento

**Venerdì 17/04/2015 (Palestra)**

ore 20.00 - 21.00: Esercizio fisico e cenni di bioenergetica.  
ore 21.00 - 23.00: Velocità- Rapidità/Resistenza

Prof. G. Besio  
Prof. ssa G. Cargioli

**Lunedì 20/04/2015 (Palestra)**

ore 20.00 - 21.00: Il lavoro muscolare.  
ore 21.00 - 23.00: Caratteristiche della mobilità articolare

Prof. G. Besio  
Prof. ssa G. Cargioli

**SCADENZA ISCRIZIONI: 28/03/2015**

NOTE: La Scuola Regionale dello Sport si riserva la possibilità di richiedere l'accreditamento ADE a Scienze Motorie indicando il numero dei posti disponibili. Solo quando il seminario verrà pubblicato sul sito dell'Università di Genova gli studenti potranno iscriversi utilizzando **ESCLUSIVAMENTE** il portale di Scienze Motorie.

### **MODALITA' D' ISCRIZIONE**

Per facilitare l'adesione alle iniziative l'interessato dovrà indicare i seguenti dati:

Inviare una mail a [srdsliguria@coni.it](mailto:srdsliguria@coni.it) e in CC a [savona@coni.it](mailto:savona@coni.it) indicando:

NOME  
COGNOME  
RECAPITO TELEFONICO  
INDIRIZZO E-MAIL  
TITOLO del Corso (in questo caso "Preparazione fisica di 1° livello")  
DATA/PERIODO di svolgimento dell'evento  
SEDE DEL CORSO

I corso verrà attivato con un minimo di 15 adesioni.

Qualora non si raggiungesse il numero minimo verrà inviata email di annullamento agli iscritti.

Verranno accolte tutte le richieste di partecipazione fino ad esaurimento dei posti disponibili.

**Per info contattare la segreteria della Scuola Regionale dello Sport al  
010/581166 oppure via e-mail a [srdsliguria@coni.it](mailto:srdsliguria@coni.it)**