



Date:

20-22-27-29 Marzo 2018

3-5-10-12 Aprile 2018

# 1° CORSO DI PREPARAZIONE ATLETICA SPECIFICO PER ENDURO E MOTOCROSS

Molto spesso si pratica l'attività motociclistica limitandosi ad "andare in moto".

In realtà, come tutti gli sport, anche il motociclismo, necessita di una preparazione fisica e atletica adeguata.

Questo corso, formato da 8 lezioni con cadenza settimanale, sarà specifico per allenare la muscolatura e le fibre che servono per l'attività motociclistica.

Durante ogni singola lezione, ci sarà una parte atletica vera e propria e una riguardante l'aumento di massa muscolare con attrezzature specifiche.

Il tutto seguito da un istruttore competente con esperienza nel settore presso la palestra di Palagano (Mo)

Trarrai benefici a livello di resistenza muscolare, cardiaca ed elasticità di tutto il corpo, prevenendo anche spiacevoli infortuni.

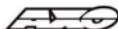
Quindi che tu sia un principiante o agonista, allenato o meno, non ti devi preoccupare perché l'obiettivo finale e la preparazione sarà differente per ogni partecipante.

**IL NUMERO DEI PARTECIPANTI E' CHIUSO AD UN MASSIMO DI 20.**

**E' OBBLIGATORIA LA PRESCRIZIONE E LA VISITA MEDICA SPORTIVA.**

**Per info: Alberto Salvatori 339/43.28.129**

Un ringraziamento particolare a:



STORE PARMA  
CIO PARCO COMMERCIALE  
PARMA RETAIL

TUTTO PER IL MOTOCICLISTA  
ALL FOR BIKERS  
ALLES FÜR DEN BIKER



IL NEGOZIO PER LA MOTO DA FUORISTRADA