

## SEMINARIO

### Tecniche di allungamento

**Contenuto:** *esistono molte metodiche di allungamento muscolare: le modalità di utilizzazione cambiano in funzione del periodo di preparazione, in funzione dello stato personale ed in funzione del programma da svolgere nel singolo giorno della settimana.*

*Il seminario prevede l'applicazione operativa delle singole metodiche.*

**Sabato 12 marzo 2022**

Impianto Tor di Quinto Sapienza Sport – ROMA

Relatori:

**Valeria D'Onofrio**

#### Programma del seminario

Ore 14,00 accoglienza, distribuzione materiale

Ore 14,30 inizio lavori

Ore 16,30 - 16,45 pausa caffè

Ore 16,45 ripresa lavori

Ore 18,30 discussione finale e prospettive di nuovi incontri.

Ore 19,00 Conclusione e saluti

- 
- Il seminario è organizzato dal **CP FIDAL Roma**, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di **0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera**.
  - Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro giovedì 10 marzo 2022 al seguente indirizzo e-mail: [cp.roma@fidal.it](mailto:cp.roma@fidal.it).
  - *Il costo del seminario è di € 30,00 che dovranno essere saldati in contanti al momento dell'iscrizione. La partecipazione ad almeno tre seminari consentirà di avere una riduzione del costo dei successivi seminari.*