



Disciplina associata al C.O.N.I. – Comitato Olimpico Nazionale Italiano
Membro della W.B.T.F. – World Baton Twirling Federation

Torino, 20 marzo 2024

Alle ASD

E, p.c.
Al Consiglio federale
Alla Direzione Tecnica Nazionale

Prot. 279/2024

OGGETTO: Centro Italia – corso Preparazione fisica specifica

Gentilissimi,

vi comunico che il 18 maggio 2024, presso la palestra di Pianello Vallesina (AN), si terrà il seguente corso tenuto da Ivana Vaccaroli:

- **Preparazione fisica specifica per l'esecuzione ottimale dei movimenti Corporei del New Judging System e dei movimenti obbligatori corporei serie C.**

Orario: 13/18

Destinatari: atleti e tecnici

Costo: € 20

Ore abilitazione: 5 ore

Numero minimo: verrà attivato con un numero minimo di 20 iscritti

Occorrente suggerito: pesetti caviglie/polsi, banda elastica lunga e corta (theraband), foam roller

Le iscrizioni dovranno pervenire entro il 3 maggio 2024 inviando alla segreteria federale, segreteria.twirling@gmail.com, la modulistica compilata e la relativa contabile.

L'occasione è gradita per inviare Cordiali Saluti.

Il Segretario Generale
Barbara Benedetto Mas