



CONI

CORSO FORMAZIONE PERSONAL TRAINER



QUADA



QUANDO:
08-15-22 Giugno '24



DOVE:
Quada Fitness Club
Regione Carlovini 12 15076 Ovada (AL)



DURATA:
3 GIORNI FULL IMMERSION



INFO E PRENOTAZIONI:
ANDREA BORGHI: 342 154 8156
ANNA MICHALAK: 345 928 8467

**FITNESS
ACADEMY**



TECNICHE DI ALLENAMENTO

*Allena il tuo corpo,
migliora la tua vita*

ONE DAY WORKSHOP



15 Giugno '24



8-12 AM - 13 - 18 PM

**WORKSHOP
TEORICO SULLE
TECNICHE DI
ALLENAMENTO
SVOLTO
ALL'INTERNO DEL
CORSO PT.**

- ✓ Fondamenti di Nutrizione
- ✓ Alimentazione Pre e Post Allenamento
- ✓ Integrazione
- ✓ Dieta, Prestazione e Salute
- ✓ Caso Pratico e Pianificazione



@fitness_Academy_team
@quadawellness



Andrea 342 1548156
Anna 345 9288467



QUADA FITNESS CLUB

Regione carlovini 12
15076 - Ovada - AL

**FITNESS
ACADEMY**



NUTRIZIONE E PRESTAZIONE

*Alimenta il tuo corpo,
migliora la tua vita*

ONE DAY WORKSHOP



08 Giugno '24



8-12 AM - 13 - 18 PM

**WORKSHOP
TEORICO SULLA
NUTRIZIONE
SPORTIVA SVOLTO
ALL'INTERNO DEL
CORSO PT.**

- ✓ Fondamenti di Nutrizione
- ✓ Alimentazione Pre e Post Allenamento
- ✓ Integrazione
- ✓ Dieta, Prestazione e Salute
- ✓ Caso Pratico e Pianificazione



@fitness_Academy_team
@quadawellness



Andrea 342 1548156
Anna 345 9288467



QUADA FITNESS CLUB

Regione carlovini 12
15076 - Ovada - AL