



MasterClass

La finalità delle MasterClass è quella di agevolare il Trainer nella comprensione e nella visione più globale della metodologia appresa, provando subito le novità introdotte, affinché possa erogare immediatamente lezioni di STARK Body Flying® con la giusta tecnica, la consapevolezza e la capacità necessaria per un servizio d'eccellenza. Questo *Format*, sperimentato nel corso dell'ultimo anno, consentirà uno start-up ottimale dell'attività con un notevole successo per la risposta positiva della Clientela.

PROGRAMMA

9:00 – ACCOGLIENZA

9:30 – COME IMPOSTARE UNA LEZIONE DI STARK Body Flying® Base, Intermedia e Avanzata!

10:00/10:45 – **MasterClass 1** : STARK Body Flying® *INTERMEDIATE* (lezione con esercizi di media intensità, media difficoltà d'esecuzione e Densità e Volumi di lavoro medio-alti)

11:15/12:00 – **MasterClass 2** : STARK Body Flying® *STRONG* (Lezione con esercizi ad alta intensità, difficoltà d'esecuzione mista, Volumi di lavoro medio-alti e Densità ridotta)

12:30/13:15 – **MasterClass 3** : STARK Body Flying® *SOFT* (Lezione caratterizzata, a seconda delle scelte, da un'altezza ridotta del Body Fly, con esercizi ad alta bassa, difficoltà d'esecuzione facile, Volumi di lavoro medio-bassi e Densità media)

13:30 – PRANZO

14:30 – **Laboratorio tecnico**: scelta della musica ; come variare ed impostare nuove routine ; come fare assistenza ; marketing e promozione.

15:15 – **Tecniche di Relax**

15:45 – SALUTI

L'intero programma è accessibile a tutti i Trainer Certificati STARK Body Flying® (inclusi i Trainer che partecipano al Corso del giorno precedente).

Quota di partecipazione: €50,00

CONTATTI

info@stark-bodyflying.com
+39 333 61.26.920