



# Kettlebell Training Book 1 -KTB1-

Workshop | KTB1 | Calle Flauto Method | Stagione 2024/25

## Forza e Funzionalità...

Lavorare con le Kettlebell permette al tuo corpo di sviluppare forza e funzionalità in un'unica seduta.

Dopo la prima seduta di allenamento "ti sembrerà di non esserti mai allenato", questo perché ogni seduta di allenamento utilizza contemporaneamente più sistemi, integrandoli tra di loro.

## Struttura del Corso

Il workshop si sviluppa in una fine settimana. Il corso è composto da sessioni teoriche e pratiche, compresi test di valutazione del lavoro presentato.

- **Corso: 1 week end + Manuale fascicolato**
- **Durata: 12 ore di corso**  
**Sabato 13.00 - 19.00**  
**Domenica 9.00 - 15.00**
- **Requisiti: non è richiesta una preparazione specifica**
- **Costo: € 250,00**



## KTB1 una palestra tra le tue mani

Allenarsi con le kettlebell vuol dire sviluppare in maniera omogenea e uniforme tutto il corpo, sviluppare il sistema muscolare insieme a quello cardio respiratorio, a quello neuromuscolare, e a quello articolare.

Il kettlebell si può definire come un lavoro funzionale integrato di eccellenza, in quanto prende il corpo come un'unica unità, corregge e annulla le asimmetrie sviluppate nel tempo.

Il suo particolare baricentro permette, e richiede continuamente in ogni singolo movimento, la stessa intensità muscolare e la stessa intensità di esercizio, impegnando continuamente il sistema nervoso centrale e periferico, migliorandone le connessioni.

Allenarsi con le kettlebell significa sviluppare schemi motori funzionali per migliorare la tanto ricercata funzionalità integrata.



## Kettlebell Training Book 1 per fare la differenza ...

Kettlebell Training Book 1 è indirizzato agli istruttori di fitness che vogliono esplorare nuovi parametri di lavoro e applicarli alle loro classi, proponendo questa tecnica di lavoro in maniera professionale, consapevole, sicura e progressiva, sia nel contesto di gruppo, sia nel contesto del lavoro one to one.

Dopo aver superato i test di valutazione teorico e pratica tutti i partecipanti riceveranno un "certificate" che attesta la conoscenza delle nozioni e tecniche acquisite.



I workout proposti in questo corso ti insegneranno ad utilizzare in maniera efficiente questo splendido attrezzo, e come costruire delle routine di allenamento efficienti.

Verranno presentati tutti gli esercizi di base, le tecniche fondamentali per poter insegnare con successo, e gestirsi in maniera naturale qualsiasi tipologia di partecipante a lezione.

Kettlebell Training Book 1 è indirizzato agli istruttori di fitness che vogliono esplorare nuovi parametri di lavoro e applicarli alle loro classi, proponendo questa tecnica di lavoro in maniera professionale, consapevole, sicura e progressiva, sia nel contesto di gruppo, sia nel contesto del lavoro one to one.

### *Come iscriversi...*

- *Direttamente sul sito, seguendo le indicazioni*
- *Attraverso bonifico bancario:*

**IT59 L034 4030 4100 0000 0228 700**

**Intestato a Flauto C.**

- *Specificare nella causale:*

**Workshop Kettlebell Training Book 1-KTB1-**

**Sede d: .....**

**Nella data di .....**

**\*Inviare copia del bonifico inoltrato dopo aver compilato il form sul sito per l'acquisto del corso.**

**\*\* Potrai scegliere di seguire il workshop in live nelle date e sedi di programmazione, o scegliere di seguirlo online in una settimana, con orari e piani di lavoro personalizzati da definire insieme.**

**Per info: [amministrazione@calleflauto.com](mailto:amministrazione@calleflauto.com)**