

MODALITA' OPERATIVE PALESTRA

DOVE?

- Presso la palestra del campo OPPURE una palestra esterna (*se vuoi farla al campo contattami per avere i turni e spiegarti come funziona*)

QUANDO?

- 1-2 volte a settimana

COME?

- Tramite un programma studiato apposta per la tua età e il tuo sport, che ti manderò appena mi contatterai.
- Tutto sarà spiegato e per qualsiasi cosa che non capisci potrai chiedere.
- Dovrai fare dei video di alcuni esercizi, per vedere se stiamo facendo le cose nel modo corretto e se ci fosse qualche problema ti correggerò di persona quando ci vediamo al campo.

PERCHE'?

- Per diventare un giocatore di rugby più forte, più veloce, più esplosivo, e per giocare per più tempo possibile nella tua vita.

CONTATTAMI SUBITO PER INIZIARE!

William

