

AQUAFITness

Napoli, 13 Novembre 2011

CENTRO "ESTER"

V.G.B. Vela 91

Tel 081/5653111

Coordinatore: *Mirco Salvetti*

Docenti: *Marco Gagliassi* (Collaboratore SIT Nazionale)
Ivan De Luca (Esperto di ginnastica e aerobica in acqua FIN)
Giorgia Collu (Collaboratore SIT Nazionale)
Elisa Bernardini (Esperta di ginnastica e aerobica in acqua FIN)

Programma della manifestazione:

09.00 – 09.45 Accredito presso la segreteria della piscina
09.45 – 17.00 Svolgimento della convention
17.00 Consegna attestati

Teoria

09.45 – 10.20 Hydro MG 32: un workshop teorico pratico per la presentazione del nuovo attrezzo di AQUANTIDE, la palla galleggiante. Come utilizzarlo per la preparazione atletica, per i circuiti, per la kick boxing e nei percorsi acquatici della scuola nuoto adulti e bambini.

Presenter: Marco Gagliassi

10.20 – 11.10 Aquafitness Competition: metodi, strategie e interventi per coinvolgere allievi/e alla partecipazioni delle competizioni di fitness in acqua FIN. Come trasformare una semplice coreografia in un esercizio di gara.

Presenter: Giorgia Collu

Pratica

11.30 – 12.10 Master Class acqua media Hydro MG 32: il nuovo attrezzo di AQUANTIDE, la palla galleggiante, sarà protagonista di questa lezione combinata tra tonificazione e boxe in cui metterete alla prova le vostre capacità di resistenza e coordinazione.

Attrezzi: HYDRO MG 32

Presenter: Marco Gagliassi

12.15 – 12.55 Master Class acqua alta H.I.T.-High Intensive Interval Training : una seduta d'allenamento ad alta intensità caratterizzato da esercizi di semplice esecuzione e differenti tipi di intervallo tra lavoro e recupero attivo e/o passivo; troverai interessanti spunti per le tue lezioni di acquatraining.

Attrezzi: cinture

Presenter: *Giorgia Collu*

13.00 – 13.40 Master Class acqua media Splash Combact: ritmo, energia e dinamismo con i movimenti base della Kick Boxing attraverso i quali potrete allenarvi, divertirvi e mettervi alla prova partecipando a questa lezione davvero acquatica ed efficace!!!!

Presenter: Ivan De Luca

13.45 – 14.25 Master Class acqua media **Aquatic Dance**: un viaggio attraverso I ritmi del mondo praticando brevi sequenze di movimenti semplici ma originali ed acquatici; un allenamento divertente e ricco di spunti da riportare nelle vostre classi

Presenter: Elisa Bernardini

14.30 – 15.10 Master Class acqua alta **Aqua Equilibrium** esercizi statici e dinamici eseguiti nel rispetto della postura e ricerca dell'equilibrio tra spinte, differenti tipi di decubito e galleggiamento.

Attrezzi: cavigliere

Presenter: *Marco Gagliassi*

15.15 – 15.55 Master Class acqua media **Aquafitness Competition**: Partecipa a questa lezione coreografica, semplice e praticabile da tutti ma che in ultimo si trasformerà in una vera e propria "coreografia da gara".

Presenter: Giorgia Collu

16.00 – 16.40 acqua media e alta **FIN Sport Circuit**: lasciatevi guidare dai Presenters FIN in questo grande circuito acquatico all'insegna di tutti gli sport natatori, dal nuoto alla pallanuoto, dal syncro al salvamento per terminare con una fase finale di divertimento e relax.

Attrezzi: tubi, cavigliere, palle

Presenter: Staff FIN

Quota di partecipazione:

Tesserati FIN € 60,00

Non Tesserati FIN € 75,00

La quota dovrà essere versata sul ccp 73831349 intestato a FIN Roma.

Inoltrare copia del versamento, unitamente alla copia del tesserino per i tesserati FIN, al fax 06/36200032

entro e non oltre il 3 novembre 2011.

Per maggiori informazioni contattare l'ufficio SIT ai seguenti numeri: 06/36200022-441.

Indicazioni per l'alloggio:

Hotel Leonessa – Via Raffaello Sanzio – Volla – tel. 081/7748915

Hotel Quattro Venti – Via Marittima, 55 – Ercolano – tel. 081/7322329

Hotel Marad – Via B. Croce, 24 – Torre del Grego – tel. 081/8492168-8828794