

CORSO FORMAZIONE BASE per ISTRUTTORI di ACQUA FITNESS

Sei amante del Fitness o dell'attività in acqua?

Fai della passione una tua professione!



Il corso di formazione base per istruttori di Acqua Fitness è un percorso teorico e pratico, che offre agli appassionati dell'attività fisica l'opportunità di fare il primo passo nel mondo dell'insegnamento.

Il corso sarà tenuto da personale qualificato e si svolgerà dal 7 ottobre al 21 novembre 2015 nei giorni di mercoledì ore 20.00-22.00 e sabato ore 14.30-17.00 per un totale di 27 ore.

Al termine del percorso formativo, verrà rilasciato un attestato di partecipazione riconosciuto dall'ente di promozione AICS.

Infoline Piscina di Belluno tel. 0437940488 - info@sportivamentebelluno.it

Chiusura iscrizioni 3 ottobre 2015.

Programma

Giorno	Luogo	Ora	Argomento
Mer 07 ottobre	CONI	20.00-20.30	Presentazione corso
		20.30-21.30	Ambiente acquatico: principi fisici, effetti fisiologici
		21.30-22.30	Ginnastica in acqua e tipologie
Sab 10 ottobre	Piscina Aula	14.30-17.00	Metodologia dell'allenamento e lavoro in acqua a diverse profondità
Mer 14 ottobre	CONI	20.00-21.00	Struttura di una lezione e programmazione
	Piscina Acqua	21.15-22.00	Lezione pratica
Sab 17 ottobre	Piscina Acqua Aula	14.15-15.00	Lezione pratica in Vasca Baby
		15.00-15.45	Lezione pratica: Acquasoft
		16.00- 17.00	Ruolo dell'istruttore
Mer 21 ottobre	CONI	20.00-21.00	Esercizi con e senza attrezzi
	Piscina Acqua	21.15-22.00	Lezione pratica: Circuito
Sab 24 ottobre	Piscina Aula Acqua	14.30-16.00	Cenni di anatomia e terminologia
		16.15-17.00	Lezione pratica: Acquafit Pedal
Mer 28 ottobre	Pala sport	20.00-21.00	Educazione Musicale
		21.00-22.00	Esercitazioni pratiche in palestra
Sab 31 ottobre	Piscina Acqua	15.00-15.45	Lezione pratica: Intervall Training
		15.45-17.15	Esercitazioni pratiche in acqua
Mer 04novembr	Piscina Acqua	20.00-22.00	Esercitazioni pratiche in acqua
Sab 07novembr	Pala sport	15.00-17.00	Esercitazioni pratiche in palestra
Sab 14 novembr	Pala sport	15.00-17.00	Esercitazioni pratiche in palestra
Mer 18 novembr	Piscina Acqua	20.00-22.00	Esercitazioni pratiche in acqua
SAB 21 novembr	Piscina	14.30	ESAME Teorico e Pratico