

CORSO DI AQUAFITNESS INSTRUCTOR - FIRST

Bologna, 9-10 Novembre 2019

PROGRAMMA ORARIO

Sabato

09.30 – 09.45 Accreditalimento, Benvenuto e Avvio corso

09.45 – 11.45 TEORIA

11.45 – 12.45 Break ristoro

13.00 – 15.30 PRATICA

16.00 – 17.30 TEORIA

17.30 – 17.45 Coffee Break

17.45 – 19.30 TEORIA

Domenica

09.30 – 11.45 TEORIA

11.45 – 12.45 Break ristoro

13.00 – 15.30 PRATICA

16.00 – 17.00 TEORIA e Laboratori in aula

17.00 – 17.30 Chiusura del corso e consegna degli attestati

TEMATICHE SVOLTE

- Caratteristiche e proprietà dell'acqua
- Il fitness acquatico e la struttura della lezione
- L'acquaerobica
- Gli attrezzi nell'Aquafitness, modalità di utilizzo ed esercitazioni
- Ruolo dell'insegnante: Musica e Cueing
- Cenni di fisiologia dei principali apparati del corpo umano

DOCENTI

DEBORAH BENETTI - Master Trainer E.A.A.

Master Trainer Eaa dal 2005, ideatrice del programma "Express Yourself" e autore di numerosi articoli tecnici su riviste del settore acquatico come "Happy Aquatics" e "Akwa". Presenter Internazionale per il fitness acquatico: premiata ad Amsterdam in occasione della AEA Convention come "Istruttore dell'anno 2018", nel 2017 rientrata tra le migliori 10 presenter di aquafitness a livello internazionale. Fondatrice, coordinatrice e responsabile dell'A.s.d. Movimento Fitness "Express Yourself" con sede a Tarzo.

MANILA LUZI - Master Trainer E.A.A.

Laureata in Lingue e Letterature Straniere presso l'Università degli Studi di Perugia nel 2004 con votazione di 110. Dal 1995, dopo una lunga esperienza nel campo dell'atletica leggera, ha conseguito diversi attestati di formazione professionale nell'ambito del fitness.

Dal 2002 collabora con la società Amatori Nuoto Libertas di Perugia (palestre e piscine) in qualità di socio ed istruttore di aquafitness e diverse discipline del fitness.

Master Trainer EAA, ha partecipato come presenter ad eventi nazionali (Aquafitness Days e Winter Marathon oltre a diverse edizioni di Rimini Wellness) ed internazionali.

STEFANO CANDIDONI : Cenni di fisiologia

Diplomato ISEF, allenatore di nuoto, ex atleta di nuoto. Gestore di impianti sportivi da oltre 30 anni.

Vice Presidente di European Aquatic Association, ha maturato una grande esperienza nel settore tecnico/gestionale per tutto ciò che riguarda il mondo dell'attività fisica, amatoriale ed agonistica.

Relatore a numerosi convegni sulla gestione di impianti sportivi.