

CORSO DI AQUAFITNESS INSTRUCTOR - FIRST

Roma, 19-20 Ottobre 2019

PROGRAMMA ORARIO

Sabato

09.00 – 09.15 Accreditamento, Benvenuto e Avvio corso

09.15 – 12.30 TEORIA

12.30 – 13.30 Break ristoro

13.30 – 16.00 TEORIA

16.30 – 18.30 PRATICA

Domenica

09.00 – 11.30 TEORIA

12.00 – 14.30 PRATICA

15.00 – 15.30 Break ristoro

15.30 – 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

DOCENTE

ANDREA RONCHI - Master Trainer E.A.A.

Laureato in Scienze e Tecniche dello Sport, Insegnante di ruolo di Educazione Fisica presso la scuola Highlands Institute di Roma e dal 2010 docente dei corsi AFS di AQUAFITNESS ed ESPRESSIONE CORPOREA presso lo IUSM-Roma. Master Trainer EAA, ha partecipato come presenter ad eventi nazionale (Aquafitness Days e Winter Marathon oltre a diverse edizioni di Rimini Wellness) ed internazionali.