

Master in TECNOLOGIE MUSICALI PER PLAYLIST FUNZIONALI

Gorgonzola (MI), 2 dicembre 2018

PROGRAMMA ORARIO

(il programma potrebbe subire delle variazioni)

Domenica

- 09.00 – 09.15 Accredito -Benvenuto e avvio corso
- 09.15 – 12.00 TEORIA e Laboratori in aula/palestra
- 12.00 – 13.00 Break ristoro
- 13.00 – 15.15 TEORIA e Laboratori in aula/palestra
- 15.30 – 17.30 PRATICA**
- 17.30 – 18.00 Chiusura del corso e consegna degli attestati

N.B. PARTE TEORICA E PRATICA SU PC: si richiede di portare il proprio computer personale e di scaricare ITUNES, MIXMEISTER e/o GARAGE BAND di prova

TEMATICHE SVOLTE

- le basi musicali
- cosa serve per allenarsi
- musica v/s vas
- come usare ITUNES
- ottimizzazione e gestione delle PLAYLIST su PC e SMART PHONE
- MIX MEISTER e sue applicazioni applicate all'allenamento in acqua
- allenamento intervallato sue metodiche e come realizzarle mediante software specifici

DOCENTI

E.A.A. Master Trainer CRISTINA TANDURELLA :

Laureata in scienze motorie SUISM, ideatrice formatrice e presenter del programma acquatico di AGUAMOVIDAFITNESS®, AGUAMOVIDA® JUMP, AGUAMVS® e co-fondatrice del metodo di allenamento acquatico AQUA BEATBUSTER®, master trainer e presenter di EAA.

Presenter Internazionale di attività di fitness acquatico.

Responsabile fitness acquatico presso alcune piscine del Piemonte .

Personal trainer; specializzata in attività di fitness terrestre dallo step coreografato, glam dance, allenamento funzionale con TRX e GRAVITY, GETFIT, Pilates MAT, REFORMER, CADILLAC e master trainer del programma di MOVIDA FITNESS; ballerina e insegnante di danze caraibiche.

Associata a



Partners



Media Partner



Associata a



Affiliata a



EAA sostiene

