

# CORSO DI AGUAMOVIDA Fitness® - BASIC

Jerago (VA), 24 Novembre 2019

## PROGRAMMA ORARIO

### Domenica

09.00 – 09.15 Accredito -Benvenuto e avvio corso

09.15 – 11.15 TEORIA

**11.30 – 12.30 PRATICA MASTERCLASS AGUAMOVIDA**

12.45 – 13.30 Break ristoro

13.30 – 15.45 TEORIA e Laboratori in aula/palestra

**16.00 – 18.30 PRATICA**

18.30 – 18.45 Chiusura del corso sul piano vasca e consegna degli attestati



## TEMATICHE SVOLTE

- masterclass di **AGUAMOVIDA Fitness®**;
- benefici fisici ed emozionali;
- l'acqua e le sue caratteristiche (cenni fisiologici leggi fisiche a confronto con mondo terrestre);
- imparare ad individuare la struttura di una canzone, come decostruirla e memorizzare i passi e movimenti codificati sul DVD didattico;
- visualizzazione e funzionamento video;
- studio ed utilizzo di itunes (come comprare e utilizzare la musica, come creare e gestire le play list);
- la musica e caratteristiche tecniche della precoreografia;
- La SCB (Scheda di Costruzione Brano);
- inserimento e utilizzo degli attrezzi acquatici (la fase di movitraining);
- caratteristiche meccaniche del jump
- adattamento coreografie sul jump
- meccanismi energetici coinvolti nelle varie fasi della lezione
- pratica di gruppo ed individuale;
- masterclass di **AGUAMOVIDA Fitness®** con format MVS;
- i format dell'MVS, organizzazione delle diverse tipologie di lezione e scaletta didattica di presentazione delle lezioni.

## 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.