

# CORSO AQUA PERSONAL PROGRAM

Villafranca di Verona, 16 - 17 Novembre 2019

## PROGRAMMA ORARIO

(il programma potrebbe subire variazioni)

### Sabato

09.30 – 09.45 Accreditalmento, Benvenuto e Avvio corso

09.45 – 12.00 TEORIA

12.00 – 13.00 Break ristoro

13.00 – 15.00 **PRATICA** (vasca 25m- 3 corsie)

15.30 – 17.00 TEORIA

17.00 – 17.15 Coffee Break

17.15 – 19.00 TEORIA e Laboratori in aula

### Domenica

09.00 – 10.30 TEORIA

10.30 – 10.45 Coffee Break

10.45 – 12.30 TEORIA

12.30 – 13.30 Break ristoro

13.30 – 15.30 **PRATICA** (vasca 25m- 3 corsie)

16.00 – 16.30 TEORIA

16.30 – 17.00 Chiusura del corso e consegna degli attestati

### TEMATICHE SVOLTE

L'acqua vissuta in verticale , in modo alternativo rispetto all'Aquafitness tradizionale, rappresenta una risposta innovativa ed efficace al bisogno di salute e benessere sempre più presente nella popolazione.

In particolare l'esercizio fisico in acqua, proposto ed interpretato in modo corretto, risulta molto efficace nella prevenzione e nella terapia a lungo termine delle problematiche legate al sovrappeso ed alla funzionalità dell' apparato cardiovascolare e del sistema muscolo-scheletrico ed articolare.

L'obiettivo di questo nuovo percorso formativo EAA è, quindi, quello di formare istruttori capaci di proporre l'esercizio fisico in acqua in modo coerente ed adeguato con queste necessità e questi obiettivi.

La parte teorica fornirà le conoscenze fondamentali rispetto ai presupposti scientifici ed alle metodologie più moderne ed efficaci per gestire i clienti che presentano problemi muscolo-scheletrici, cardiovascolari o di sovrappeso.

La parte pratica sarà strutturata in masterclass specificamente finalizzate alla corretta gestione di queste diverse problematiche

## DOCENTI

### EAA MASTER TRAINER : **MARTINA MAISTO**

Docente e Presenter Internazionale di Eaa, titolare dei progetti di Aqua Boxe, Aqua Fighting e Speed Up BPM.

Laureata in Tecnica Pubblicitaria e Marketing, consegue diversi attestati di fitness terrestre e aquatico, diventando

Istruttrice e Personal Trainer da svariati anni, c/o Amatori Nuoto Perugia, di cui ne è responsabile Fitness e Aquafitness .

Ha partecipato alle più grandi convention Eaa in Italia, e in Europa, fino ad arrivare oltreoceano in Chile.

### **STEFANO CANDIDONI**

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.