

Hidron Sport
Campi Bisenzio (FI)

31 Agosto
1-2 Settembre
2017

www.euroaquatic.it
iscriviti online!

CON I MIGLIORI PRESENTER INTERNAZIONALI

4 WORKSHOP

/ EVOLUZIONE DEL NUOTO / PALESTRA IN ACQUA /
DIMAGRIMENTO / INTERVAL & FUNCTIONAL TRAININGS

MASTERCLASS CON 2 PERCORSI FORMATIVI

/ PERCORSO BENESSERE e SALUTE /
/ PERCORSO FUN /

AQUA FITNESS DAYS

MAIN SPONSOR & TECHNICAL SUPPLIER

aquati
equipment for very aquatix people

POWERED BY

EAA
EUROPEAN AQUATIC ASSOCIATION

MEDIA PARTNER

happyaquatics
L'esperto ed entusiasta del settore piscine

EVENT PARTNER

JTE
www.jte.it

EAA PARTNER

welink
www.welink.it

LOCATION

HIDRON
c'è un mondo dentro

EAA PARTNER

UNASS
www.unass.it

EAA PARTNER

acquanetwork
La rete di aziende che qualifica il settore

PRESENTER dall'estero



Joanna APOLINARSKA

Dalla Polonia. Joanna Apolinarska è presenter internazionale con oltre 16 anni di esperienza nel settore acquatico. SAF AQUA® Master Trainer, SAF AQUA® Baby Master Trainer, AcquaPole® Master Trainer, AEA Fitness Instructor, è autrice di molti programmi unici. È professore di attività in acqua presso University of Education and Therapy and Academy of Physical Education, a Poznan. Coautrice della prima pubblicazione polacca di Aqua Fitness.



Javier BERGAS

Dalla Spagna. International Presenter di Aquafitness dal 2006, direttore di AquadanceLifeStudio in Russia e Spagna. Javier, istruttore di nuoto, nella sua carriera Trainer Aquafitness Specialist ha collezionato diversi titoli riconosciuti a livello internazionale. È inoltre esperto nell'utilizzo del "mezzo" acqua nel nuoto terapeutico per il trattamento di disturbi alla schiena, nelle donne in gravidanza, nel neonatale e nuoto infantile. È coautore di alcuni articoli e libri di Aquafitness pubblicati in collaborazione con l'Università delle Isole Baleari.



Claudia CONTRERAS

Dal Cile. Professoressa di Educazione Fisica e International Presenter di Aquafitness, creatrice e pioniera di programmi acquatici in El Salvador, Nicaragua e Cile. Claudia è Master Trainer IAA (International Aquatic Association) per l'America Latina. Da diversi anni Claudia promuove ed insegna il fitness acquatico scrivendo articoli per riviste e presentando a programmi televisivi e radiofonici.



Francisco ESTEVAO

Dal Portogallo. CEO di Aquatraining Portogallo. Insegnante di corsi Aquatrainer e istruttore da oltre 10 anni, con licenza di esercizio tecnico. Invitato come presenter in diverse convention all'estero: USA, Brasile, Corea, Germania, Spagna, Italia, Argentina, Francia. AEA Instructor e autore del programma Aquazone. Creatore della masterclass più numerosa del mondo: 682 persone contemporaneamente.



Deborah BENETTI

Dall'Italia. Deborah è docente professionista EAA e certificata AEA. Istruttrice di fitness terrestre dal 1994 (step, aerobica, tbw, pilates, postural e yoga) e acquatico dal 2001. Interprete poliedrica delle diverse attività acquatiche, specializzata in programmi tecnici che prevedono una gran dose di divertimento, promoter del nuovo programma Step & Jump aXe, sempre presente per gli ultimi 10 anni nelle convention internazionali di aquafitness, presentando la lezione "Express Yourself", programma fit & fun pre-coreografato in acqua. Autore di diversi articoli tecnici su Happy Aquatics.



Fabrizio CANTARINI

Da Ancona. Fabrizio è docente professionista della European Aquatic Association e membro del comitato tecnico e scientifico di EAA. Ideatore di molti programmi di allenamento in acqua. Fa parte dello staff dei programmi AXE con cui ha preso parte alle maggiori convention in tutto il mondo degli ultimi 15 anni. È anche Direttore Fitness presso il Conero Wellness Fitness Club, è idrochinesologo, personal trainer e massaggiatore sportivo.



Andrea GILARDONI

Da Milano. Andrea ha lavorato come istruttore di nuoto fin dal 1982 e attualmente è impiegato presso la Virgin Active. Istruttore di nuoto di primo e secondo livello certificato dalla federazione nazionale, ha conseguito una laurea all'Università Bocconi di Milano e possiede tutte le certificazioni EAA. È il creatore del programma Aquatreadmill e collabora per l'Aquabike. Presenter internazionale in Portogallo, Svizzera, Danimarca, Russia e Francia.



Martina MAISTO

Dall'Italia. Martina è docente professionista, presenter e consulente tecnico EAA. Ha partecipato dal 2011 come presenter alle convention più importanti sia in Italia che all'Estero, come Aquafitness Days, Winter Marathon, Rimini Wellness, etc. Titolare del progetto Aqua-Boxe, in partnership con la Federazione Italiana Boxe, è Personal Trainer, Istruttrice Aquafitness, Fitness presso la Amatori Nuoto Perugia.



Kim GEEROMS

Dal Belgio, laureata in Educazione Fisica e specializzata in Rieducazione Funzionale, Kim lavora in diversi centri sportivi. È personal trainer per la prevenzione e la riabilitazione funzionale, sia terra che acqua, ed è specializzata in interval training, bootcamp, circuit training, aquafitness e classi senior. È AEA International Trainer Specialist e gira il mondo invitata di diverse Convention internazionali di aquafitness per condividere la sua conoscenza e l'entusiasmo per il mondo acquatico.



Ekaterina KHAPKOVA

Dalla Russia. Responsabile EAA per la Russia da oltre un anno, Ekaterina dal 2000 è ambata presenter nelle Convention Internazionali moscovite e organizzatrice della Water World International Convention (WWIC). Istruttrice Master di nuoto sincronizzato, è docente di FPA (Associazione dei Professionisti del Fitness) e autrice di diversi articoli in riviste di settore.



Margit LIPSTUHL

Dall'Estonia. Margit è una international fitness trainer con oltre 15 anni di esperienza nel settore acquatico. Ha conseguito la laurea in Educazione Fisica all'Università di Talin ed il 4° livello di Aquatic Fitness Instructor presso la Federazione di Ginnastica Estone. È la fondatrice della Estonian Aquatic Fitness association e organizza convention di aquafitness nel suo Paese.



Joao SANTOS

Dal Portogallo. Insegnante di Aquafitness e Fitness presso FCDEF, Università di Coimbra. Studente PhD in formazione sportiva presso FCDEF, Università di Coimbra. Laureato in Scienze Motorie ed Educazione Fisica, presso FCDEF, Università di Coimbra. 2016 Aquatic Fitness Professional - AEA Global Award. Presenter internazionale e Master Trainer di Mundo Hidro, CrossFit Trainer, livello 2. A.E.A. Spinning e Aquabike Instructor. Istruttore e allenatore presso Phive Health Club & Fitness Center di Coimbra.



Anna Rita MISCIGLIA

Da Perugia, Italia. Anna Rita è laureata ISEF. Docente professionista EAA, ex nuotatrice e ballerina. Ha guadagnato considerevole esperienza attraverso la collaborazione con vari centri sportivi fin dal 1990 e il conseguimento di numerosi certificati di training vocazionale. Dal 2002 si occupa della gestione di centri sportivi con la compagnia di Amatori Nuoto Perugia. Autrice dei programmi "Aqua Street Dance", "Aqua Big Five" e "Axe Deep Water".



Stefano MONACO

Da Bologna. Laureato in Scienze Motorie Management Sport. Allenatore e preparatore atletico di pallanuoto, responsabile Fitness e Coordinatore per la società President Bologna. New entry nel corpo docenti EAA con il suo progetto AquaXfit.



Cristina TANDURELLA

Da Torino. Laureata in scienze motorie SUISM, ideatrice formatrice e presenter del programma acquatico di Agumovida-fitness, Agumovida Jump, AguaMVS e co-fondatrice del metodo di allenamento acquatico Aqua Beatbuster, docente professionista EAA. Presenter internazionale di attività di fitness acquatico. Responsabile fitness 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.



Gabriele TUFANO

Da Milano. EAA Master Trainer, Docente e Presenter EAA. Personal Trainer di richiamo sia al livello acquatico che terrestre. È freelance e personal trainer presso Virgin Active a Milano. Ha partecipato a svariate manifestazioni in Italia come Aquafitness Days, Rimini Wellness, Winter Marathon, ma anche ad eventi internazionali in Russia, America, Danimarca e Portogallo. Deriva dagli sport da combattimento in cui la sua padronanza è indiscussa.

PRESENTER EAA dall'Italia

DOCENTI WORKSHOP



Manolo CATTARI

Psicologo dello sport e psicoterapeuta. Responsabile scientifico del Progetto Albatross e dei progetti di sport terapia ad esso collegati. Si occupa di formazione, psicoterapia, consulenza in psicologia dello sport e progettazione socio-sanitaria nel territorio del Nord Sardegna.



Francesco CONFALONIERI

Specialista in Medicina dello Sport. Presidente del Comitato Tecnico Scientifico e cofondatore della European Aquatic Association, Esperto in Metodologia dell'Allenamento e Dietologia.



Paolo PENSO

Da Venezia. Specialista in Teorie e Metodi di Allenamento Docente CONI SDS. È stato: Tecnico Federale collaboratore della FIN per il Settore Nuoto e membro della Commissione Tecnica Ristretta per la programmazione dell'Attività delle Squadre Nazionali di Nuoto; consulente per il Settore Istruzione Tecnica della FIN e Responsabile dell'Area Teoria e Metodologia dell'Allenamento, con il ruolo di Docente Nazionale per la Metodologia dell'Allenamento.



Luca SAVERGNINI

Si laurea nel 2010 in Scienze Motorie presso l'Università degli studi di Pavia, dal 2013 è direttore di impianti sportivi e coordinatore di vasca FIN. Entra a far parte del gruppo Wellink nel 2016 in qualità di Business Tutor.

PRESENTER NEW TALENT 2017



Matteo BAROIS

Da Roma. Ex pallanuotista ed istruttore di nuoto FIN, si qualifica nelle diverse attività di AquaFitness. Istruttore di fitness terrestre specializzato in Functional Training, Step coreografico e Gravity. Freelance in Virgin Active, a Roma, e Presenter acquatico e terrestre in manifestazioni in Italia come Rimini Wellness.



Marta COLAZZO

Da Lecce. Laureanda in Scienze Motorie e Sportive presso l'Università degli Studi di Perugia. EAA Master Trainer e Presenter, attualmente Personal Trainer, istruttrice fitness e aquafitness presso Amatori Nuoto di Perugia.



Leonardo PICCIONE

Da Taranto. EAA Master Trainer e EAA Tecnical Advisor, Personal Trainer, preparatore atletico in ambito acquatico e terrestre, Maestro di Salvamento istruttore di nuoto e ginnastica in acqua. Istruttore FIN di fitness in acqua. Operatore rieducativo e functional trainer terrestre ed acquatico, tecnico CIP, responsabile coordinatore del settore aquafitness per Mediterraneo Village dal 2004.

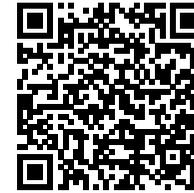


Antonio RUSSO

Da Milano. Antonio è laureato in Educazione Motoria Preventiva e Adattata, presso l'Università degli studi di Pavia. EAA Presenter e EAA Technical Advisor, ex pallavolista e campione italiano di pattinaggio artistico, ha collaborato come fitness instructor terrestre e acquatico presso numerosi centri sportivi, attualmente impiegato presso la Virgin Active di Milano Fiori. Acqua motricista neonatale.

WORKSHOP GIOVEDÌ 31 AGOSTO

giovedì 31 AGOSTO WORKSHOP



ISCRIVITI SUBITO PER NON PERDERE LE TARIFFE VANTAGGIOSE FINO AL 15/07!

WORKSHOP

(Giovedì 31 agosto)	
Fino al 15/07	€ 40,00
Fino al 15/08	€ 50,00
Dopo il 16/08	€ 70,00

mattina

9:30 / 13:00

WS1 - LA COSTRUZIONE DEL GIOVANE NUOTATORE

L'evoluzione della metodologia dell'allenamento dalla categoria Esordienti all'attività Assoluta.

Paolo Penso

Valutazione dell'accrescimento, individuazione e prevenzione dei fattori di rischio a livello muscolo scheletrico, dieta e integrazione.

Francesco Confalonieri

Gli aspetti psicologici caratteristici dell'evoluzione di un giovane nuotatore con particolare riferimento ai rapporti con l'allenatore e con la famiglia.

Manolo Cattari

9:30 / 13:00

WS2 - LA PALESTRA IN ACQUA

La nuova frontiera del Vertical Aquatic Style (VAS), l'aggiornata filosofia della gestione dello spazio acqua illustrata nei suoi aspetti organizzativi, teorici ed applicativi dagli esperti di Wellink ed EAA.

Luca Savernini - Fabrizio Cantarini

pomeriggio

14:30 / 18:00

WS3 - DIETA "TAILOR MADE" ED ATTIVITÀ INDIVIDUALIZZATA IN ACQUA. UN NUOVO APPROCCIO INTEGRATO AL DIMAGRIMENTO

Laboratorio interattivo durante il quale ad ogni partecipante verranno proposte:

- Anamnesi relativa alle abitudini alimentari;
- Ecografia finalizzata a determinare la composizione corporea;
- Esercitazioni in acqua mirate al consumo selettivo dei grassi;

Al termine delle attività ad ogni partecipante verranno consegnati i risultati della valutazione ecografica ed uno schema dietetico di riferimento.

Coordinato da Francesco Confalonieri

con la collaborazione di Fabrizio Cantarini

14:30 / 18:00

WS4 - INTERVAL TRAINING E ALLENAMENTO FUNZIONALE

Le due metodologie che stanno "facendo tendenza" nel mondo del Fitness proposte nelle loro più moderne ed evolute versioni acquatiche da due Presenters di riferimento a livello mondiale

Anna Rita Misciglia - Andrea Gilardoni

MASTERCLASS VENERDÌ 1 SETTEMBRE

venerdì 1 SETTEMBRE

PERCORSO FUN

10:00 / 18:00

MASTERCLASS

VASCHE A + B + C

ISCRIVITI SUBITO PER NON PERDERE LE TARIFFE VANTAGGIOSE FINO AL 15/07!



1 GIORNO

(Venerdì 1 o Sabato 2 settembre)

Fino al 15/07 € 70,00

Fino al 15/08 € 80,00

Dopo il 16/08 € 100,00

2 GIORNI

(Venerdì 1 + Sabato 2 settembre)

Fino al 15/07 € 100,00

Fino al 15/08 € 120,00

Dopo il 16/08 € 150,00

	VASCA A esterna	VASCA B interna	
	media	fonda	media
10:00 / 10:30	MC 1 - I 2 BIG GABRIELE TUFANO <i>Bpm Aquabike, Star Aquatreadmill</i>	MC2 - CGW - Combat Gloves Workout EKATERINA KHAPKOVA <i>Aquacombat Gloves</i>	
10:40 / 11:10	MC4 - AQUA ZONE FRANCISCO ESTEVAO <i>Extra Gloves, Big Ankle Cuffs</i>	MC5 - SPEED UP BPM 4 MARTINA MAISTO	
11:20 / 11:50	MC6 - AQUAXFIT ENDURANCE G. TUFANO / S. MONACO <i>Superior Belt, Aquacombat Gloves, Wave Bells, Extra Wave Bar, Puzzle Step</i>	MC7 - GOING TO DEEP. ABSolutely MARGIT LIPSTUHL <i>Superior belt</i>	
12:00 / 12:30	MC8 - AQUABIKE EVOLUTION FABRIZIO CANTARINI <i>Bpm Aquabike</i>	MC9 - BODY CONTROL JOANNA APOLINARSKA <i>Superior Belt, Wave Bells</i>	
12:40 / 13:10	MC10 - AQUA FUNCTIONAL JAVIER BERGAS <i>Happy Flower</i>	MC11 - AGUAMOVIDA GYM vs JUMP CRISTINA TANDURELLA <i>Round Jump, corpo libero</i>	
13:20 / 13:50	MC13 - CARDIO & FUNCTIONAL TREAD ANDREA GILARDONI <i>Star Aquatreadmill</i>	MC14 - 5 X LIFE KIM GEEROMS <i>Big Ankle Cuffs</i>	
14:00 / 14:30	MC16 - A-M-I-C-H-E A.R. MISCIGLIA / C. TANDURELLA	MC17 - LEG CUFFS - Creative Combos JOAO SANTOS <i>Big Ankle Cuffs</i>	
14:40 / 15:10	MC18 - FULL WATER TRAINING JAVIER BERGAS	MC19 - ACQUASWIM EKATERINA KHAPKOVA <i>Superior Belt</i>	
15:20 / 15:50	MC20 - ENJOY YOUR AQUABIKE LEONARDO PICCIONE <i>Bpm Aquabike, Extra Wave Bar</i>	MC21 - 30" X 6 + 1 ANNA RITA MISCIGLIA <i>Superior Belt</i>	
16:00 / 16:30	MC23 - H2 BOOTCAMP KIM GEEROMS <i>Aquacombat Gloves</i>	MC24 - TOTAL DUMBBELL JAVIER BERGAS <i>Wave Bells</i>	
16:40 / 17:10	MC25 - AQUABIKE - Upgrade Your Classes JOAO SANTOS <i>Bpm Aquabike</i>	MC26 - DOUBLE JUMP & STEP WORKOUT DEBORAH BENETTI <i>Round Jump, Puzzle Step</i>	
17:20 / 17:50	MC27 - DYNAMIC AND FIGHT CIRCUIT A. RUSSO / M. COLAZZO <i>Aquacombat Gloves, Bpm Aquabike</i>	MC28 - AQUA FIT BALL MARTINA MAISTO <i>Magic Aquaball</i>	

venerdì 1 SETTEMBRE

PERCORSO BENESSERE E SALUTE

PALESTRA + VASCA C

Sempre più persone scelgono la piscina o i centri fitness per investire sulla propria salute in termini di prevenzione e benessere. Siamo convinti che il futuro sia rappresentato dall'acqua vissuta in verticale: Vertical Aquatic Styles (VAS). Abbiamo, quindi costruito 3 percorsi pensati per rispondere alle esigenze più diffuse:

10:00 / 12:00 **PB1 - DIMAGRIMENTO** - Anna Rita Misciglia e Cristina Tandurella

Le tecniche più moderne per perdere peso ed in particolare consumare in modo selettivo i grassi attraverso un approccio morbido e rilassante o utilizzando il divertimento e la carica della musica Hip Hop e del lavoro intervallato.

13:00 / 15:00 **PB2 - PREVENZIONE E RECUPERO FUNZIONALE** - Fabrizio Cantarini e Deborah Benetti

Un'ampia e diversificata proposta di esercizi e di coreografie mirata alla prevenzione delle patologie legate all'invecchiamento ed al completo recupero dopo eventuali infortuni od interventi.

16:00 / 18:00 **PB3 - EFFICIENZA CARDIOVASCOLARE** - Andrea Gilardoni, Gabriele Tufano e Matteo Barois

I nostri trainer sapranno insegnarvi come personalizzare allenamento ed attività, in relazione alle caratteristiche ed agli obiettivi individuali, attraverso l'utilizzo delle più moderne metodologie ed attrezzature: bike, treadmill e cardiofrequenzimetri.

	VASCA C interna		PERCORSI 1-2-3
	media		Palestra + Vasca C
10:00 / 10:30	MC3 - ACQUAPOLE JOANNA APOLINARSKA <i>Acquapole</i>	10:00 / 10:30	PB1 - DIMAGRIMENTO A.R. MISCIGLIA / C. TANDURELLA
11:00 / 11:30	PB1 - DIMAGRIMENTO A.R. MISCIGLIA / C. TANDURELLA <i>Happy Flower</i>		
11:30 / 12:00	PB1 - DIMAGRIMENTO A.R. MISCIGLIA / C. TANDURELLA <i>Happy Flower</i>		
12:40 / 13:10	MC12 - HIIT AND TONING CLAUDIA CONTRERAS POBLETE <i>Big Ankle Cuffs</i>	13:00 / 13:30	PB2 - PREVENZIONE E RECUPERO FUNZIONALE F. CANTARINI / D. BENETTI
13:20 / 13:50	MC15 - FIGHTFIT 32 MARGIT LIPSTUHL		
14:00 / 14:30	PB2 - PREVENZIONE E RECUPERO FUNZIONALE F. CANTARINI / D. BENETTI <i>Bpm Aquabike, Puzzle Step, Superior Belt, Wave Bells</i>		
14:30 / 15:00	PB2 - PREVENZIONE E RECUPERO FUNZIONALE F. CANTARINI / D. BENETTI <i>S. Atreadmill, R. Jump, P. Step, B. Ankle Cuffs, W. Bells</i>		
15:20 / 15:50	MC22 - ACQUAPOLE JOANNA APOLINARSKA <i>Acquapole</i>	16:00 / 16:30	PB3 - EFFICIENZA CARDIOVASCOLARE A. GILARDONI / G. TUFANO / M. BAROIS
17:00 / 17:30	PB3 - EFFICIENZA CARDIOVASCOLARE A. GILARDONI / G. TUFANO / M. BAROIS		
17:30 / 18:00	PB3 - EFFICIENZA CARDIOVASCOLARE A. GILARDONI / G. TUFANO / M. BAROIS <i>Star Treadmill</i>		

MASTERCLASS SABATO 2 SETTEMBRE

sabato 2 SETTEMBRE

PERCORSO FUN

10:00 / 18:00

MASTERCLASS

VASCHE A + B + C

ISCRIVITI SUBITO PER NON PERDERE LE TARIFFE VANTAGGIOSE FINO AL 15/07!



1 GIORNO

(Venerdì 1 o Sabato 2 settembre)

Fino al 15/07 € 70,00

Fino al 15/08 € 80,00

Dopo il 16/08 € 100,00

2 GIORNI

(Venerdì 1 + Sabato 2 settembre)

Fino al 15/07 € 100,00

Fino al 15/08 € 120,00

Dopo il 16/08 € 150,00

	VASCA A esterna	VASCA B interna	
	media	fonda	media
10:00 / 10:30	MC29 - AQUABIKE EXPRESS FRANCISCO ESTEVAO <i>Bpm Aquabike</i>	MC30 - CHOREO DEBORAH BENETTI <i>Extra Gloves, Superior Belt</i>	
10:40 / 11:10	MC32 - AQUAXFIT POWER LEGS STEFANO MONACO <i>Star Aquatreadmill, Bpm Aquabike, Round Jump, Puzzle Step</i>	MC33 - INTERVAL vs TABATA GABRIELE TUFANO	
11:20 / 11:50	MC34 - FIGHTING HARD MARTINA MAISTO <i>Aquacombat Gloves</i>	MC35 - SMART BODY EKATERINA KAPKOVA <i>Big Ankle Cuffs</i>	
12:00 / 12:30	MC36 - TRIATHLON CIRCUIT DEBORAH BENETTI <i>Bpm Aquabike, Stretchaband, Round Jump, Wave Bells, Star Aquatreadmill</i>	MC37 - AQUAFUNCTIONAL TRAINING 3.0 FABRIZIO CANTARINI <i>Superior Belt</i>	
12:40 / 13:10	MC38 - CARDIO AND FUNCTIONAL CIRCUIT A. GILARDONI / A. RUSSO <i>Star Aquatreadmill</i>	MC39 - DYNAMIC LeCo KIM GEEROMS <i>Big Ankle Cuffs</i>	
13:20 / 13:50	MC41 - BUBBLE MAP CRISTINA TANDURELLA <i>Magic Aquaball</i>	MC42 - TECHNICAL INTERVAL ANDREA GILARDONI <i>Superior Belt</i>	
14:00 / 14:30	MC44 - AROUND THE WORLD FRANCISCO ESTEVAO <i>Bpm Aquabike</i>	MC45 - HIP HOP vs TABATA LEONARDO PICCIONE	
14:40 / 15:10	MC46 - BURNING WORKOUT A. RUSSO / M. COLAZZO <i>Wave Bells</i>	MC47 - STEP THE BUOYANCY ANDREA GILARDONI <i>Puzzle Step</i>	
15:20 / 15:50	MC48 - AGUAMOVIDA in MVS CRISTINA TANDURELLA <i>Wave Bells</i>	MC49 - MAGIC AQUACIRCUIT LEONARDO PICCIONE <i>Magic Aquaball, Happy Flower</i>	
16:00 / 16:30	MC51 - THE LORD OF THE RING FABRIZIO CANTARINI <i>Aquiversal Rings</i>	MC52 - AQUA AMRAP's JOAO SANTOS	
16:40 / 17:10	MC53 - SAF AQUA - Training Meets Tango JOANNA APOLINARSKA	MC54 - STEP & ABS ANNA RITA MISCIGLIA <i>Puzzle Step</i>	
17:20 / 17:50	MC55 - WALK TRAINING FABRIZIO CANTARINI <i>Star Aquatreadmill</i>	MC56 - DEEP FUNCTIONAL MARGIT LIPSTUHL <i>Superior Belt</i>	

sabato 2 SETTEMBRE

PERCORSO BENESSERE E SALUTE

PALESTRA + VASCA C

Sempre più persone scelgono la piscina o i centri fitness per investire sulla propria salute in termini di prevenzione e benessere. Siamo convinti che il futuro sia rappresentato dall'acqua vissuta in verticale: **Vertical Aquatic Styles (VAS)**. Abbiamo, quindi costruito 3 percorsi pensati per rispondere alle esigenze più diffuse:

10:00 / 12:00 PB4 - DIMAGRIMENTO - Anna Rita Misciglia e Cristina Tandurella

Le tecniche più moderne per perdere peso ed in particolare consumare in modo selettivo i grassi attraverso un approccio morbido e rilassante o utilizzando il divertimento e la carica della musica Hip Hop e del lavoro intervallato.

13:00 / 15:00 PB5 - PREVENZIONE E RECUPERO FUNZIONALE - Fabrizio Cantarini e Deborah Benetti

Un'ampia e diversificata proposta di esercizi e di coreografie mirata alla prevenzione delle patologie legate all'invecchiamento ed al completo recupero dopo eventuali infortuni od interventi.

16:00 / 18:00 PB6 - EFFICIENZA CARDIOVASCOLARE - Andrea Gilardoni, Gabriele Tufano e Matteo Barois

I nostri trainer sapranno insegnarvi come personalizzare allenamento ed attività, in relazione alle caratteristiche ed agli obiettivi individuali, attraverso l'utilizzo delle più moderne metodologie ed attrezzature: bike, treadmill e cardiofrequenzimetri.

	VASCA C interna	PERCORSI 4-5-6
	media	Palestra + Vasca C
10:00 / 10:30	MC31 - AQUATIC BOOTCAMP CLAUDIA CONTRERAS POBLETE <i>Happy Flower, Stretchaband</i>	PB4 - DIMAGRIMENTO A.R. MISCIGLIA / C. TANDURELLA
11:00 / 11:30	PB4 - DIMAGRIMENTO A.R. MISCIGLIA / C. TANDURELLA <i>Happy Flower</i>	
11:30 / 12:00	PB4 - DIMAGRIMENTO A.R. MISCIGLIA / C. TANDURELLA <i>Happy Flower</i>	
12:40 / 13:10	MC40 - COMBO COMBAT GABRIELE TUFANO <i>Acquapole, Boxing Bag</i>	PB5 - PREVENZIONE E RECUPERO FUNZIONALE F. CANTARINI / D. BENETTI
13:20 / 13:50	MC43 - ACQUAPOLE JOANNA APOLINARSKA <i>Acquapole</i>	
14:00 / 14:30	PB5 - PREVENZIONE E RECUPERO FUNZIONALE F. CANTARINI / D. BENETTI <i>S. Atreadmill, R. Jump, P. Step, B. Ankle Cuffs, H. Flower</i>	
14:30 / 15:00	PB5 - PREVENZIONE E RECUPERO FUNZIONALE F. CANTARINI / D. BENETTI <i>S. Atreadmill, S. Belt, R. Jump, B. Ankle Cuffs, H. Flower</i>	
15:20 / 15:50	MC50 - ACQUAPOLE JOANNA APOLINARSKA <i>Acquapole</i>	
16:00 / 16:30	PB6 - EFFICIENZA CARDIOVASCOLARE A. GILARDONI / G. TUFANO / M. BAROIS <i>Star Treadmill</i>	
16:30 / 17:00	PB6 - EFFICIENZA CARDIOVASCOLARE A. GILARDONI / G. TUFANO / M. BAROIS	
17:20 / 17:50	MC57 - KKK KICK, KOMBAT AND KO DEBORAH BENETTI <i>Big Ankle Cuffs, Aquacombat Gloves</i>	PB6 - EFFICIENZA CARDIOVASCOLARE A. GILARDONI / G. TUFANO / M. BAROIS

ATTREZZI MC 2017
aqquatix.com

aqquatix
equipment for very aqquatix people



BPM TWO
Aquabike
cod. AFA BPM 002



STAR
Aquatreadmill
cod. AFA 0012



ROUND
Jump
cod. AFA 0603



PUZZLE
Step
cod. AFT 0018



ACQUAPOLE
cod. AFA POL 0001



ACQUAPOLE
Boxing Bag
cod. AFA POL 0001 +
cod. AFA POL 0006



AQUACOMBAT
Gloves
cod. AFT 0022



MAGIC
Aquaball
cod. AFT 0013



AQQUNIVERSAL
Rings
cod. AQU 0003



HAPPY
Flower
cod. AFT 0001



BIG
Ankle Cuffs
cod. AFT 0012



SUPERIOR
belt
cod. AFB 0008 M
cod. AFB 0009 L



WAVE
Bells
cod. AFT 0030



EXTRA WAVE
Bar
cod. AFT 0031



EXTRA
Gloves
cod. AFT 0025 S - 26 M
cod. AFT 0027 L - 28 XL



STRETCHABAND
cod. AFB 0512 RED

aqquatix
equipment for very aqquatix people

attività DEMO 2017
gratuite, con prenotazione obbligatoria



AQUA FITNESS MAT
VASCA D - interna
Venerdì 12:00 e 16:40
Sabato 12:40 e 16:40
E. Khapkova, L. Piccione



ACQUA BALANCE
VASCA D - interna
Venerdì 10:40 e 14:40
Sabato 12:00 e 14:40
Gessica Bernardini



FLOAT 2 FITNESS
VASCA A - esterna
Venerdì 15:20 e 16:00
Sabato 14:00 e 16:00
Cristina Tandurella



WATER UP & DOWN
VASCA D - interna
Venerdì 11:20 e 14:00
Sabato 11:20 e 14:00
S. Manfucci, P. Pascali



ACQUAMI
VASCA D - interna
Venerdì 15:20
Sabato 10:40 e 15:20
C. Borgato, M. Pietribiasi

TARIFE e MODALITÀ D'ISCRIZIONE

TARIFE 2017

		entro il 15/07	dal 16/07 il 15/08	dopo il 16/08
WORKSHOP	(Giovedì 31 agosto)	€ 40,00	€ 50,00	€ 70,00
1 GIORNO	(Venerdì 1 o Sabato 2 settembre)	€ 70,00	€ 80,00	€ 100,00
2 GIORNI	(Venerdì 1 + Sabato 2 settembre)	€ 100,00	€ 120,00	€ 150,00
QUOTA EAA	(Obbligatoria per la stagione 2017/18)	€ 30,00	€ 30,00	€ 30,00

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

- Le iscrizioni ad Aquafitness Days 2017 sono possibili solo ONLINE, tramite sito www.euroaquatic.it;
- Il pagamento della Tariffa scelta può avvenire tramite PAY PAL o BONIFICO BANCARIO (trovi tutte le indicazioni sul sito www.euroaquatic.it, nella sezione dedicata ad Aquafitness Days 2017)
- I documenti fiscali, relativi al servizio acquistato, saranno disponibili e scaricabili direttamente nell'area riservata agli utenti registrati nel sito www.euroaquatic.it

Per partecipare ad AQUAFITNESS DAYS 2017 è necessario essere SOCI EAA per la stagione 2017/2018. La quota associativa ad EAA (€ 30,00) verrà automaticamente aggiunta (dal sistema del sito) in fase di acquisto.

ATTENZIONE! NON sono previsti rimborsi in caso di sospensione delle Masterclass per cattivo tempo. IMPORTANTE! L'accesso alla manifestazione sarà consentito soltanto agli iscritti muniti di pass identificativi. Durante la manifestazione verranno effettuati controlli da personale autorizzato: chiunque venisse trovato senza pass, nelle zone riservate, verrà accompagnato all'ingresso e dovrà versare la quota per l'intera giornata, anche in caso di smarrimento dello stesso. **Si ricorda che non è prevista la presenza di spettatori e che è vietato l'utilizzo di videocamere e macchine fotografiche, se non autorizzate con apposito contrassegno.** Per partecipare ad AQUAFITNESS DAYS 2017 è necessario: • essere in possesso di certificato di sana e robusta costituzione valido per l'anno in corso; • essere a conoscenza che si tratta di attività non agonistica; • accettare e rispettare il regolamento in vigore presso gli impianti HIDRON SPORT di Campi Bisenzio (FI); • autorizzare l'organizzazione European Aquatic Association ad utilizzare i dati personali per ricevere informazioni e per finalità strettamente connesse ai suoi servizi, riservandosi di avvalersi della facoltà di richiederne rettifica o cancellazione in qualsiasi momento ai sensi della L. 196/2003. European Aquatic Association non si assume alcuna responsabilità per danni ed infortuni che possano accadere a persone o cose durante lo svolgimento della manifestazione, che non siano direttamente ed inequivocabilmente imputabili all'organizzazione stessa. Con l'iscrizione la/il partecipante autorizza European Aquatic Association ad utilizzare le immagini fisse o in movimento sulle quali la/lo stessa/o potrà apparire, raccolte in occasione della propria partecipazione a AQUAFITNESS DAYS 2017.

INFORMAZIONI: EUROPEAN AQUATIC ASSOCIATION ASD / Tel. +39 049 9600938 / eea@euroaquatic.it
ISCRIZIONI: EUROPEAN AQUATIC ASSOCIATION ASD / www.euroaquatic.it

COME ARRIVARE A HIDRON

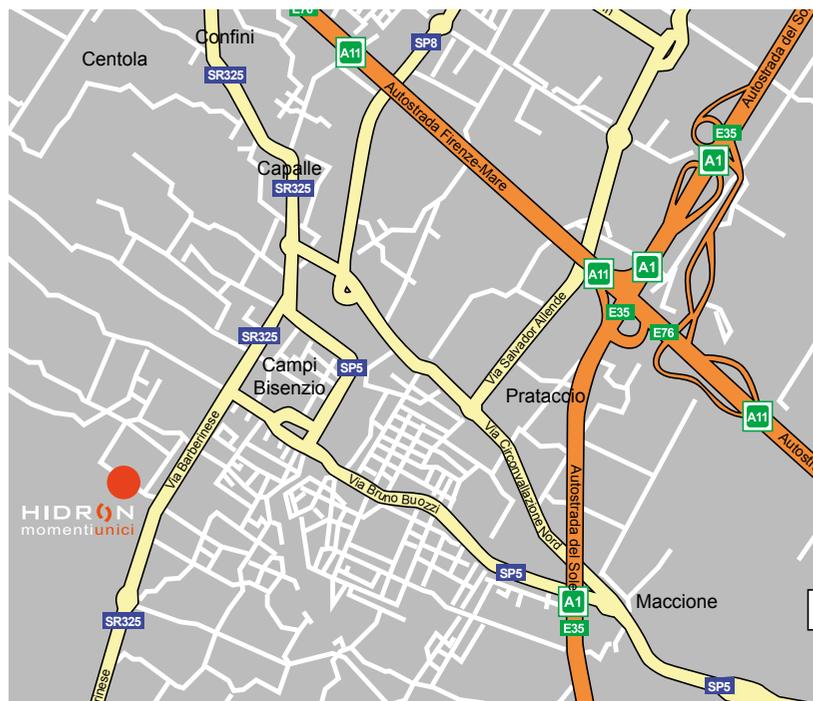


HIDRON

c'è un mondo dentro

Via di Gramignano - Campi Bisenzio (FI) - Italy

www.hidron.it



INFO STRADA E MEZZI PUBBLICI

DALL'AUTOSTRADA A1 DA BOLOGNA E DA ROMA

Uscire a CALENZANO e seguire le indicazioni per Campi Bisenzio. Si trovano già le indicazioni per l'impianto che è adiacente all'area commerciale Esselunga.

DALLA STAZIONE DEI TRENI DI FIRENZE S. MARIA NOVELLA

Prendere l'autobus ATAF linea n. 30B (via Alamanni/Stazione per Piazza Togliatti Campi Bisenzio: 45/50 min. di tragitto).

Scendere alla 37^{ma} fermata e proseguire avanti per 300 m, oppure scendere alla 38^{ma} fermata e tornare indietro per 300m.

Per vedere gli orari degli autobus visitare il sito ATAF: www.ataf.net

HOTEL AFD 2017 consigliati

HOTEL CON PRIMA COLAZIONE

a 300 mt dall'impianto

HOTEL KRISTAL

Via Barberinese 109 - Campi Bisenzio (FI)

Tel. +39 055 890999

www.hotelkristal.it

HOTEL DATINI

Viale G. Marconi 80 - Prato

Tel. +39 0574 562348

www.hoteldatini.com

HOTEL WEST FLORENCE

Via G. Guinizzelli 15 - Campi Bisenzio (FI)

Tel. +39 055 8953488

www.westflorencehotel.it

SOLO CAMERE, SENZA PRIMA COLAZIONE

a 2 km dall'impianto

LA SPIGA

Via Pistoiese 29/2 - San Donnino Campi Bisenzio (FI)

Tel. +39 055 8964025 / Cell. +39 340 7112610

www.laspigacamere.com

DOLCE NOTTE

Via dei Colli 199 - Signa (FI)

Tel. +39 055 8999356 / Cell. +39 340 1023160

www.dolcenotte.org

a 3 km dall'impianto

HOTEL BISENZIO

Via Confini, 184 - Capalle (FI)

Tel. +39 055 8951204

www.hotelbisenzio.com

HOTEL CENTRO

Piazza Fra Ristoro - Campi Bisenzio (FI)

Tel. +39 055 8954001

AQUA FITNESS DAYS

A VASCA A media esterna

B VASCA B media/fonda interna

C VASCA C media interna

D VASCA D media interna

T¹ SALA T1 teoria/palestra 1° piano

T² SALA T2 teoria/palestra piano terra



EAA
EUROPEAN AQUATIC ASSOCIATION

AQUAFITNESS DAYS è un evento

EUROPEAN AQUATIC ASSOCIATION

Per info: +39 049 9600938 - eaa@euroaquatic.it

Per iscrizioni: www.euroaquatic.it

