I.P.

Hidron Sport - Campi Bisenzio (FI)
31 Agosto
1-2 Settembre
2018

www.euroaquatic.it
Iscriviti online sul sito di EAA!

AQUA FITNESS DAYS

3 GIORNI DI MASTERCLASS, WORKSHOP E FORMAZIONE DI ALTISSIMO LIVELLO

CON I TOP PRESENTER INTERNAZIONALI E I MIGLIORI ATTREZZI PER L'ACQUATICITÀ VERTICALE

31 AGOSTO 2018

- **Convegno/Tavola Rotonda - Acquaticità Neonatale e Prenatale proiettate al 2020**
- **Master - Rehab: Acqua come strumento di prevenzione e recupero funzionale**

MAIN SPONSOR & TECHNICAL SUPPLIER

aqquatix equipment for very aqquatix people

POWERED BY

EAA EUROPEAN AQUATIC ASSOCIATION

MEDIA PARTNER

happy aquatics & Wellness

AFFILIATA A

CSI CENTRO SPORTIVO ITALIANO

EAA PARTNER

wellink

LOCATION

HIDRON c'è un mondo dentro

EAA PARTNER

UNASS

EAA PARTNER

acquanetwork La rete di aziende che qualifica il settore

I PRESENTER DI AQUA FITNESS DAYS 2018

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.

Joao SANTOS

Dal Portogallo. Insegnante di Aquafitness e Fitness 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.

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 idrochinesiologo, 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

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. Titolare del progetto Aqua-Boxe, in partnership con la Federazione Italiana Boxe, è Personal Trainer, Istruttrice Aquafitness e Fitness presso la Amatori Nuoto Perugia.

Cristina TANDURELLA

Da Torino. Laureata in scienze motorie SUISM, ideatrice formatrice e presenter del programma acquatico di Aguamovidafitness, Aguamovida Jump, AguaMVS e co-fondatrice del metodo di allenamento 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.

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 con la sua lezione "Express Yourself". Autrice di articoli tecnici sulla rivista Happy Aquatics.

Anna Rita MISCIGLIA

Da Perugia. Italia, Anna Rita è laureata ISEF. Docente professionista EAA, 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".

Stefania MANFREDI

Laureata in scienze motorie e sportive, presenter nazionale e internazionale per acquapole, co-fondatrice del metodo e protocolli Acquapole. Presenter Acquapole per EAA.

Nicola ZAMUNER

Da Treviso, Nicola è Nazionale di Canoa Italiana plurimedagliato e Campione Europeo e Mondiale di Canoa Polinesiana. Istruttore Federale, docente e formatore Stand Up Paddle, Canoa/Discesa/Slalom/Outrigger. Istruttore di Suspension Trainer TRX, ideatore del Metodo #zamutraining. Esercita come tecnico di rieducazione motoria e posturale presso la sede di San Donà di Piave del Centro di Medicina da agosto 2007.

I PRESENTER DI AQUA FITNESS DAYS 2018

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.

Gabriele TUFANO

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

Manila LUZI

Dal 1995, dopo una lunga esperienza nel campo dell'atletica leggera, ha conseguito diversi attestati di formazione professionale nell'ambito del fitness. Dal 2002 collabora con la società Amatori Nuoto Libertas di Perugia in qualità di socio ed istruttore di aquafitness e diverse discipline del fitness. Master Trainer EAA, ha partecipato come presenter ad eventi nazionali (Aquafitness Days e Winter Marathon oltre a diverse edizioni di Rimini Wellness) ed internazionali.

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.

Matteo BAROIS

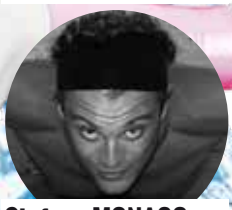
Da Roma. Ex pallanuotista ed istruttore di nuoto FIN, si qualifica nelle diverse attività di AcquaFitness. Istruttore di fitness terrestre specializzato in Functional Training, Step coreografico e Gravity. Freelance in Virgin Active, a Roma, e Presenter acquatico e terrestre in manifestazioni in Italia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

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.

Andrea RONCHI

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 a numerosi eventi nazionali (Aquafitness Days, Winter Marathon, Rimini Wellness) ed internazionali.



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.

Marigra LO TAURO

Allenatrice della Nazionale Italiana Sincro, Marigra è laureata in Scienze Motorie. Insegna nuoto sincronizzato, Acquafitness, Idrobike, Zumba, Funky, Workout Pilates, Crossactive, Gravity Personal trainer. Specializzata in dimagrimento e tonificazione, potenziamento muscolare e riabilitazione.

MASTERCLASS SABATO 1 SETTEMBRE

sabato 1 SETTEMBRE MASTERCLASS

10:00 / 18:45

VASCHE A + B + C

TARIFFE 2018	entro il 30/06	dopo il 30/06
1 GIORNO	€ 60,00	€ 80,00
2 GIORNI	€ 100,00	€ 120,00

Quota associativa EAA 2018/2019 inclusa

VASCA A
esterna

media

10:00 / 10:45	**MC1 - ANIMA & CORE: AQUAXFIT** Aquaxfit mirata alla stimolazione del Core sfruttando al massimo anima e corpo! STEFANO MONACO / *Star Aquatreadmill, Round Jump, Puzzle Step, Bordo Vasca*	
11:00 / 11:45	**MC3 - ACQUAPOLE CLASS** Altre otto posizione in aggiunta alle classiche nove per rendere questa attività ancora più coinvolgente STEFANIA MANFREDI / *Acquapole*	
12:00 / 12:45	**MC5 - TOP BPM CLASS** Divertiti e scopri i diversi ritmi e velocità musicali...never give up!! DEBORAH BENETTI / *Round Jump*	
13:00 / 13:45	**MC7 - ONE B.R.U.D. BPM ROCK UP&DOWN** Affronta la vetta più rock e potenzia capacità cardiovascolari e muscolari LEONARDO PICCIONE / *Bpm Aquabike, Wave Bar*	
14:00 / 14:45	**MC9 - INTERVAL VS TABATA** Recupero dimezzato, fasi ad alta intensità più lunghe... ora sta a te sfruttare i BPM ed alzare i battiti! GABRIELE TUFANO	
15:00 / 15:45	**MC11 - REAQUATON** Metodo intervallato che utilizza i ritmi alternativi del Reggaeton e Add on Construction CRISTINA TANDURELLA	
16:00 / 16:45	**MC13 - ALL THAT STEP** Allenamento cardiovascolare abbinato all'utilizzo divertente e dinamico del Puzzle Step ANDREA GILARDONI / *Puzzle Step*	
17:00 / 17:45	**MC15 - ACQUAPOLE BOXING BAG** La resistenza con la quale i vostri "diretti", "montanti" e "calci rotanti" si scontreranno renderà questa attività divertente, allenante e tonificante STEFANIA MANFREDI / *Acquapole, Boxing Bag*	
18:00 / 18:45	**MC17 - AQUATREADMILL BY VAS** I concetti del Vertical Aquatic Style applicati all'uso del treadmill per godere dei benefici dell'acqua e creare un'attività adatta a tutti *FABRIZIO CANTARINI / Star Aquatreadmill*	

10:00 / 18:45

VASCHE A + B + C

sabato 1 SETTEMBRE MASTERCLASS

VASCA B
interna
fonda e media

10:00 / 10:45	**MC2 - CROSSED NOODLE** Libera la tua mente, il tuo corpo, la tua energia... annoda il tubo e segui l'effetto acqua *ANDREA RONCHI / Noodles*
11:00 / 11:45	**MC4 - PSC + VO2MAX** Preparazione speciale condizionale seguita da vo2max per le quattro principali catene cinetiche del corpo ANNARITA MISCIGLIA
12:00 / 12:45	**MC6 - INTERVAL IS MAGIC** Mettiti alla prova con un allenamento intervallato ad alta intensità da "spezzare" il fiato ANTONIO RUSSO / *Magic Aquaball*
13:00 / 13:45	**MC8 - COUNT DOWN: BURN & BUILD** Ottieni il massimo dall'allenamento cardio distrettuale generale con il metodo del tempo decrescente MARTA COLAZZO / *Wave Bells, Noodles*
14:00 / 14:45	**MC10 - WHIIT 2.1** Come adattare Hit Program all'acqua e renderlo un successo! JOAO SANTOS / *Aquacombat Gloves*
15:00 / 15:45	**MC12 - SPEED UP BPM 4** La nuova frontiera dell'interval training non smette di stupire MARTINA MAISTO
16:00 / 16:45	**MC14 - AQUACOREO** Aggiungi, copia, incolla, varia, trasforma le sequenze ma soprattutto divertiti!!! MATTEO BAROIS
17:00 / 17:45	**MC16 - ABS & CO** Sequenze allenanti per la muscolatura del torchio addominale MANILA LUZI / *Happy Flowers, Superior Belt*
18:00 / 18:45	**MC18 - BOSS BEAT** Il battito segna il tuo allenamento in acqua FRANCISCO ESTEVAO / *Ankle Cuffs, Gloves*

VASCA C
interna
media

10:00 / 13:30	**WS1 - AQUAFUNCTIONAL: TEORIA E PRATICA** L'acqua e le sue grandi potenzialità: la nuova e rivoluzionaria dimensione dell'allenamento funzionale C. TANDURELLA, A. GILARDONI, F. CANTARINI *Float2fitness & Big/Small Equipment*
15:00 / 18:30	**WS2 - ACQUACROSSFIT: TEORIA E PRATICA** AquaXfit, la nuova frontiera dell'esercizio fisico: adrenalina, fatica e divertimento, personalizzati e senza fattori di rischio A. MISCIGLIA, D. BENETTI, S. MONACO *Bpm Aquabike, Star Aquatreadmill, Round Jump, Puzzle Step & Small Equipment*

MASTERCLASS DOMENICA 2 SETTEMBRE

domenica 2 SETTEMBRE
MASTERCLASS

10:00 / 17:45

VASCHE A + B + C

TARIFFE 2018	entro il 30/06	dopo il 30/06
1 GIORNO	€ 60,00	€ 80,00
2 GIORNI	€ 100,00	€ 120,00

Quota associativa EAA 2018/2019 inclusa

	VASCA A esterna	SPECIAL COPPIE
	media	
10:00 / 10:45	**MC19 - COMPLETE WORKOUT** Routines per il condizionamento di arti superiori e tronco alternate ad esercitazioni sulla Bike MANILA LUZI, ANDREA RONCHI / *Bpm Bike, Elastic Band*	
11:00 / 11:45	**MC21 - ACQUAPOLE CIRCUIT** Entusiasmante circuito che vi metterà a dura prova ma allo stesso tempo garantirà allenamento a 360°, non mancate! ACQUAPOLE CREW / *Acquapole*	
12:00 / 12:45	**MC23 - PORTUGUESE POWER BOOTCAMP** Global training in this Bootcamp. Let's training alone and sometimes, we surprise with training in pairs JOAO SANTOS, FRANCISCO ESTEVAO / *Wave Bells*	
13:00 / 13:45	**MC25 - POWER & CONTROL** Allenamento che combina condizionamento muscolare, cardiovascolare e miglioramento della percezione acquatica STEFANO MONACO, MANILA LUZI / *Star Aquatreadmill, Puzzle Step*	
14:00 / 14:45	**MC27 - DOUBLE-LEG** "Atterra" le tue gambe!!! Doppio Workout in un'unica lezione!!! MARTINA MAISTO, ANTONIO RUSSO / *BPM Aquabike, Round Jump*	
15:00 / 15:45	**MC29 - IRONMAN** Allenamento ad alta intensità che abbina in sinergia running, cycling & swimming ANDREA GILARDONI, FABRIZIO CANTARINI / *BPM Aquabike, Star Aquatreadmill*	
16:00 / 16:45	**MC31 - STEP & JUMP REVOLUTION** Varia l'intensità dello sforzo fisico modificando i ritmi ed i tempi della musica ANNARITA MISCIGLIA, CRISTINA TANDURELLA / *Round Jump, Puzzle Step*	
17:00 / 17:45	**MC33 - YING-YANG** Come integrare i concetti del Vertical Aquatic Styles nel fighting acquatico FABRIZIO CANTARINI, MARTINA MAISTO / *Aquacombat Gloves*	

10:00 / 17:45

VASCHE A + B + C

domenica 2 SETTEMBRE MASTERCLASS

VASCA B
interna

fonda e media

SPECIAL COPPIE

10:00 / 10:45	**MC20 - CHOREO & TONE CHALLENGE** *Prova le tua capacità aerobica e anaerobica! Resistenza cardiovascolare e forza muscolare questi saranno gli ingredienti richiesti per divertirti con noi!* DEBORAH BENETTI, JOAO SANTOS / *Ankle Cuffs*
11:00 / 11:45	**MC22 - DON'T STOP THE ACTION** Training Total Body che abbina la dinamicità del Jump alla resistenza acquatica dei Combat Gloves ANDREA GILARDONI, MARTA COLAZZO / *Round Jump, Aquacombat Gloves*
12:00 / 12:45	**MC24 - WITH YOUR TEACHER** Indossa la tua t-shirt e lasciati guidare in questo allenamento verticale e dalle sue nuove sensazioni GABRIELE TUFANO, ANDREA RONCHI
13:00 / 13:45	**MC26 - DYNAMIC PNF** Massima espressione di forza con combinazioni di movimenti configurate in schemi diagonali-spirali ANNARITA MISCIGLIA, MATTEO BAROIS
14:00 / 14:45	**MC28 - PLAY ALL** Come adattare Hit Program all'acqua e renderlo un successo! CRISTINA TANDURELLA, FRANCISCO ESTEVAO / *Ankle Cuffs, Wave Bells, Happy Flowers*
15:00 / 15:45	**MC30 - BALANCE DOUBLE IMPACT** Ricerca il tuo equilibrio interno es esterno. Divertiti con noi! DEBORAH BENETTI, LEONARDO PICCIONE / *Aqquafitness Mat, Aquabalance*
16:00 / 16:45	**MC32 - DANCE VS POP** Due stili musica, un unico allenamento, make some noise. STEFANO MONACO, GABRIELE TUFANO
17:00 / 17:45	**MC34 - AQUA CHALLENGE** Dopo anni di nuovo insieme per un'entusiasmante lezione! ANDREA GILARDONI, DEBORAH BENETTI / *Superior Belt*

VASCA C - ATTIVITÀ DEMO
interna

media

10:00 / 10:45 17:00 / 17:45	**FLOAT2FITNESS /** M. CRISTINA TANDURELLA
11:00 / 11:45 13:00 / 13:45 16:00 / 16:45	**AQQUAFITNESS MAT /** NICOLA ZAMUNER, LEONARDO PICCIONE
12:00 / 12:45 14:00 / 14:45 15:00 / 15:45	**ACQUAFLY /** MARIGRA LO TAURO