

Dal 1996 diffonde una nuova cultura dell'acqua
e valorizza la figura professionale di chi opera in piscina

Dal 2006 promuove l'acqua come stile di vita
e crea attrezzature innovative di alta qualità



vie.19

vas indoor experience

9-10 Febbraio 2019



Villa Franca, Verona



Con la partecipazione straordinaria di
Jill Cooper, stella del jump terrestre,
e i migliori **presenters internazionali** di EAA



Partecipa anche tu al VIE 2019

Non perdere questa speciale occasione

1 giorno € 85 | 2 giorni € 150



www.euroaquatic.it

+ Quota Associativa EAA € 30

V.I.E. 19

vas indoor experience

9-10 Febbraio 2019 / Aquamore, Villa Franca Verona 

Partecipa anche tu al VIE 2019! 1 giorno € 85 | 2 giorni € 150 Quota associativa EAA € 30 

Programma - Sabato 9 Febbraio

WORKSHOP	WS1 - VERTICAL AQUATIC STYLES 2.0:		AULA	PRESENTAZIONE DEL VAS
	L'EVOLUZIONE DELL'ATTIVITÀ IN ACQUA.		15.00 - 16.00	Docenti: Dott. Francesco Confalonieri
	LA PALESTRA IN ACQUA: IL MUST HAVE DEL VERTICAL AQUATIC STYLES		AULA	PRESENTAZIONE DELLA PALESTRA IN ACQUA
			16.00 - 16.30	Docenti: Dott. Francesco Confalonieri e Fabrizio Cantarini
MASTERCLASS - VASCA 25	MC1 - FARTLEK TRAINING	15:00 - 15:30	Anna Rita Misciglia	PRATICA: LA PALESTRA IN ACQUA
	MC2 - TTR REVOLUTION	15:45 - 16:15	Stefania Manfredi	Docenti: Fabrizio Cantarini
	MC3 - FIGHTING HIIT	18:45 - 19:15	Martina Maisto	STAR AQUATREADMILL, BPM AQUABIKE, ROUND JUMP, PUZZLE STEP, AQUARAFT, HAPPY FLOWER
	MC4 - SWIM BALL GAME	19:30 - 20:00	Maria Cristina Tandurella	
MASTERCLASS - VASCA FITNESS	MC10 - SUPERJUMP KOMBAT	15:00 - 15:30	Jill Cooper	Variazione del metodo continuo o di durata. Esercitazioni continue con variazioni programmate dell'intensità.
	MC6 - H.I.TREAD	15:45 - 16:15	Gabriele Tufano	Utilizzo della barra in orizzontale per nuovo modo di circuito acquatico.
	MC7 - SUPERJUMP ORIGINAL	16:30 - 17:00	Jill Cooper	L'high intensity interval training incontra il Fighting e non c'è scampo per nessuno!
	MC8 - BIKE OR NOT BIKE, THIS IS THE PROBLEM!	17:15 - 17:45	Antonio Russo	Trasformare "la vasca" in un "campo di allenamento funzionale" che regala intensità, creatività ed un'alta dose motivazionale.
	MC9 - TRAINING METHODS	18:00 - 18:30	Anna Rita Misciglia Manila Luzi Stefano Monaco	
	MC5 - STEP WORKOUT	18:45 - 19:15	Manila Luzi	
	MC11 - DUATHLON STEP BY STEP	19:30 - 20:00	Antonio Russo Leonardo Piccione	



Con la partecipazione straordinaria di **Jill Cooper** e i migliori **presenters internazionali** di EAA

V.I.E. 19

vas indoor experience

9-10 Febbraio 2019 / Aquamore, Villa Franca Verona



Partecipa anche tu al VIE 2019! 1 giorno € 85 | 2 giorni € 150

Quota associativa EAA € 30



Programma - Domenica 10 Febbraio



WORKSHOP

**WS2 - MUSICA 2.0:
JUKEBOX METHOD**

AULA
14:30 - 16:45

TEORIA

Creare playlist utilizzando musica con BPM di diverso genere: cosa costruirci e come farlo.

VASCA 25
16:45 - 18:00

PARTE PRATICA DEL WORKSHOP

Docenti: Anna Rita Misciglia & Maria Cristina Tandurella

MASTERCLASS - VASCA 25

**MC12 - MAT INTERVAL
TRAINING**

10:00 - 10:30

Nicola Zamuner

Allenamento a intervalli: combina fasi di lavoro a fasi di recupero. Ottimo metodo per allenamento cardiovascolare con intensità, velocità e potenza.

AQUA FITNESS MAT

**MC13 - STANDING PILATES
BARRE**

10:45 - 11:15

Romana Crainic

Usiamo le posizioni di braccia e gambe tipiche della danza e combiniamole con il Pilates ed i movimenti della danza per sviluppare i muscoli e rafforzare il corpo.

RESISTANCE BAND

**MC14 - ACQUAPOLE
ADVANCED**

11:30 - 12:00

Stefania Manfredi

Classe sempre più avvincente con introduzione di nuove prese inverse.

ACQUAPOLE

**MC15 - ACQUAFLY NEW
TRAINING**

12:15 - 12:45

Marigra Lo Tauro
Martina Leo

Attività intensa e divertente con la novità assoluta della sospensione del corpo in acqua.

ACQUAFLY

MC26 - NOT ONLY LEGS

13:00 - 13:30

Manila Luzi

Non sarà un circuito ma una lezione dove proporremo varie metodologie di allenamento.

PUZZLE STEP

**MC17 - BALANCE MAT
TRAINING**

14:30 - 15:00

Nicola Zamuner

Esercizi mirati a migliorare l'equilibrio, con attenzione al "core", alla postura e all'uso corretto della muscolatura.

AQUA FITNESS MAT

**MC18 - FUSION BARRE
TRAINING**

15:15 - 15:45

Romana Crainic

Workout dinamico che combina la grazia della danza, la forza del Pilates e l'energia del cardio.

ACQUAFLY

**MC19 - ACQUAFLY TABATA
TRAINING**

16:00 - 16:30

Marigra Lo Tauro
Martina Leo

Allenamento intenso che unisce l'attività aerobica a quella anaerobica e che prevede esercizi a copro libero ed esercizi sull'attrezzo.

ACQUAFLY

9-10 Febbraio 2019 / Aquamore, Villa Franca Verona



Partecipa anche tu al VIE 2019! 1 giorno € 85 | 2 giorni € 150

Quota associativa EAA € 30



Programma - Domenica 10 Febbraio



MASTERCLASS - VASCA FITNESS	MC22 - AQUAXFIT	10:00 - 10:30	Stefano Monaco	Lavoro specifico ad alta intensità di interval training per la parte superiore con stimolazione del core sfruttando al massimo tutto ciò che il bordo vasca offre.	AQUARAFT, MAGIC AQUABALL, PUZZLE STEP E STAR AQUATREADMILL
	MC23 - OVERLOOP JUMP	10:45 - 11:15	Maria Cristina Tandurella	Attraverso la costruzione di special sound, loop, effetti sonori, mix, variazioni bpm specifici per il Jump acquatico verranno presentati i principali protocolli VAS.	ROUND JUMP
	MC24 - WALKING DEAD	11:30 - 12:00	Leonardo Piccione	Cammina, corri e arrampicati utilizzando il treadmill in modo non convenzionale. Allenarti alla grande è il tuo obiettivo!	STAR AQUATREADMILL
	MC25 - VAS: MODELLI DIMAGRIMENTO	12:15 - 12:45	Anna Rita Misciglia Maria Cristina Tandurella	L'utilizzo dei modelli VAS per il dimagrimento con Step e Jump.	PUZZLE STEP E ROUND JUMP
	MC16 - NEW BIG CIRCUIT POWERED BY VAS	13:00 - 13:30	Gabriele Tufano Fabrizio Cantarini Marigra Lo Tauro	Un circuito molto allenante per lo sviluppo della resistenza arricchito con i principi VAS per un'ottimizzazione dell'efficacia della proposta.	STAR AQUATREADMILL, BPM AQUABIKE, ACQUAPOLE E ACQUAFLY
	MC27 - BIKE BY VERTICAL AQUATIC STYLE	14:30 - 15:00	Fabrizio Cantarini	Come trasferire i concetti teorici del VAS sulla prevenzione sul sistema muscolo scheletrico in una lezione di fitness acquatico con le Bike. Dal laboratorio alla Masterclass per alzare la qualità delle nostre proposte.	BPM AQUABIKE
	MC28 - COMBAT OLD SCHOOL	15:15 - 15:45	Gabriele Tufano	Portare il Ring in vasca, utilizzando le tecniche di combattimento per costruire il tuo allenamento da Fighter.	AQUACOMBAT GLOVES
	MC29 - LOW VS UPPER CIRCUIT	16:00 - 16:30	Martina Maisto Antonio Russo	Allenamento cardio contro condizionamento muscolare, gambe contro braccia... chi vincerà la sfida?	BPM AQUABIKE E ACQUARAFT
	MC20 - TREADMILL BY VERTICAL AQUATIC STYLE	16:45 - 17:15	Fabrizio Cantarini	Come trasferire i concetti teorici del VAS sulla prevenzione sul sistema muscolo scheletrico in una lezione di fitness acquatico con i Treadmill. Dal laboratorio alla Masterclass per alzare la qualità delle nostre proposte.	STAR AQUATREADMILL
	MC21 - THREE IS MEGLIO CHE ONE	17:30 - 18:00	Martina Maisto Stefano Monaco Leonardo Piccione	Lezione a circuito mirata al condizionamento muscolare di braccia, addome e gambe, con l'utilizzo di tre attrezzi contemporaneamente.	HAPPY FLOWER, ANKLE CUFF, SUPERIOR BELT