

Powered by



Feel the beat.
Find your intensity.

JUNE
14
15
2025

WORLD
BEAT
AQUAPOWER
EVENT

AQUAMORE
Villafranca (VR) - Italy

 euroaquatic.it

 [EAAInternational](https://www.facebook.com/EAAInternational)

 [europeanaquatic](https://www.instagram.com/europeanaquatic)



JUNE
14
15
2025

WORLD
BEAT
AQUAPOWER
EVENT

EAA
EUROPEAN AQUATIC ASSOCIATION

PROGRAMMA
SABATO 14/06

	VASCA/POOL 25mt		VASCA/POOL FITNESS	AULA
Profondità vasca	DEEP	MEDIUM	MEDIUM	-
14:00 - 14:30	SWS14:00 - WORKSHOP FREE IL SISTEMA DI MONITORAGGIO UPTIVO con IGOR CASTIGLIA			
14:45 - 15:15	<p>MC: SG14:45 (deep) AQUA CARDIO con ANNA RITA</p> <p>Allenamento cardiovascolare intensivo per migliorare la resistenza generale e stimolare i sistemi metabolici. Superior Belt</p>		<p>MC: SF14:45 SLIM UP LOWER BODY DANCE con KENICHI</p> <p>Questo programma prevede movimenti con un solo braccio o una sola gamba, rafforzando i muscoli addominali e gli arti inferiori. Happy Flower</p>	<p>WS: SWS14:45 X-WIIT LIFE POWER con STEFANIA</p> <p>Per gli sportivi ambiziosi, per chi vuole dimagrire, per gli atleti già in forma, una nuova proposta di lavoro ad alta intensità.</p> <p>Masterclass abbinata obbligatoria da selezionare in fase di iscrizione online SG16:15 - X-WIIT LIFE POWER</p>
15:30 - 16:00	<p>MC: SG15:30 (medium) TANGLE con MARTINA</p> <p>Un tubo e una coppia di cavaliere per combinazioni un po' estreme in un intreccio interessante. Noodles, Easy Ankle Cuffs</p>		<p>MC: SF15:30 ANCHORED con IRIDE</p> <p>Preparati a connetterti, a sentirti tutt'uno con il tuo core, stai lì e non ti spostare. Wave Bells</p>	
16:15 - 16:45	<p>MC: SG16:15 (medium) X-WIIT LIFE POWER con STEFANIA</p> <p>Una combinazione esplosiva! Scopri come utilizzando in maniera semplice i grandi attrezzi... riuscirai a migliorare Forza, Resistenza e VO2 Max. BPM Aquabike, Star Aquatreadmill, Round Jump</p>		<p>MC: SF16:15 HAPPY COMBOS con KOSTAS</p> <p>Una lezione in cui tutto il sistema muscolare viene stimolato in modi diversi per creare un allenamento equilibrato per arti superiori e inferiori, dando vita a combinazioni energetiche e potenti. Happy Flower</p>	<p> Le attività con questo simbolo prevedono l'utilizzo del sistema di monitoraggio cardiaco Uptivo</p>
17:00 - 17:30	<p>MC: SG17:00 (medium) DEEP FLOATING EXERCISE con KENICHI</p> <p>Galleggiando in modo instabile, stimoli i muscoli profondi. Questo è un esercizio divertente.</p>		<p>MC: SF17:00 JUMP V/S STEP con ANNA RITA</p> <p>Allenamento cardiovascolare divertente ed impegnativo volto al miglioramento della resistenza e della coordinazione. Round Jump, Puzzle Step</p>	



PROGRAMMA DOMENICA 15/06

	VASCA/POOL 25mt		VASCA/POOL FITNESS	AULA
Profondità vasca	DEEP	MEDIUM	MEDIUM	-
10:00 - 10:30	SWS10:00 - WORKSHOP FREE IL SISTEMA DI MONITORAGGIO UPTIVO con IGOR CASTIGLIA			
10:45 - 11:15	MC: DG10:45 (deep) UNDERWATER con IRIDE Spingi, sali, sposta, scendi, schiaccia, non avrai tregua e... divertiti! Superior Belt		MC: DF10:45 HAMAKAIDA THF AQUADANCE con KENICHI Questo programma è una "danza" che sviluppa la resistenza cardiorespiratoria e la resistenza muscolare, concentrandosi sui muscoli coinvolti.	WS: DWS10:45 POSTURAL PROGRAM con ANNA RITA Come sviluppare le potenzialità della persona attraverso l'armonia morfologica, mirando non alla singola funzione ma alla totalità della relazione che essa ha con il resto del corpo.
11:30 - 12:00	MC: DG11:30 (medium) X-VIIT COMBO con STEFANIA Misura la tua performance con un allenamento potente utilizzando pochi esercizi, semplicissimi, estremamente performanti. Una novità assoluta! Happy Flower, Star Aquatreadmill, Round Jump		MC: DF11:30 FAST AND TONE TRAINING con MATTEO Metà lezione ad alta intensità per gli arti inferiori (compreso tabata) e metà lezione tono muscolare per gli arti superiori. Easy Ankle Cuffs	Masterclass abbinata obbligatoria da selezionare in fase di iscrizione online DF12:15 - POSTURAL PROGRAM
12:15 - 12:45	MC: DG12:15 (deep) POWER FLOW con MARTINA Il dinamismo dell'acqua profonda "semplicemente" a corpo libero. Superior Belt		MC: DF12:15 POSTURAL PROGRAM con ANNA RITA Attività progettata per migliorare la postura acquatica aumentando flessibilità e forza muscolare. Noodles, Wave Bells	WS: DWS12:15 LEADERSHIP E MINDSET con VIVIANA Come un professionista del fitness può svilupparli per migliorare le performance proprie e dei propri allievi.
13:00 - 13:30	MC: DG13:00 (deep) X-VIIT DEEP WATER DOUBLE COMBINATION con STEFANIA Sfrutta al massimo le caratteristiche dell'acqua su ogni singolo movimento utilizzando un mix esplosivo tra Forza, Resistenza, Accelerazione! Superior Belt, Wave Bells		MC: DF13:00 HIIT & FLOW con KOSTAS Una combinazione equilibrata di High Intensity Interval Training e blocchi coreografici, in cui corpo e mente si sentiranno forti e rigenerati.	
13:45 - 14:15	MC: DG13:45 (medium) STRONG MIX con IRIDE Esplosione, fatica, energia, 7' per esaltare la tua prestazione. BPM Aquabike, Star Aquatreadmill, Round Jump, Wave Bells		MC: DF13:45 LEG DIRECTION con MARTINA Condizioniamo gli arti inferiori in tutte le direzioni e utilizzando tutti i piani. Easy Ankle Cuffs	
14:30 - 15:00	MC: DG14:30 (medium) RIDE, STEP & FLOAT con KOSTAS The ultimate Aquatix Circuit, BPM Aquabike, Puzzle Step, Noodles		MC: DF14:30 BEAUTY CORE STRENGTHEN con KENICHI Questo programma utilizza movimenti lenti e curvilinei. È caratterizzato da movimenti focalizzati sui muscoli. Allena i muscoli di tutto il corpo, con particolare attenzione ai muscoli addominali. AquaCombat Gloves	 Le attività con questo simbolo prevedono l'utilizzo del sistema di monitoraggio cardiaco Uptivo
15:15 - 15:45	MC: DG15:15 (medium) WALKING & DEEP con ANNA RITA Allenamento completo e variegato che combina le varie andature sul treadmill ad esercizi specifici in acqua alta al fine di allenare la resistenza muscolare e migliorare la mobilità articolare. Star Aquatreadmill, Superior Belt		MC: DF15:15 METODO 25 con VIVIANA Un metodo semplice e trasversale adatto dal principiante al più esperto attraverso l'uso dell' attrezzo principale l'ACQUA. Wave Bells	
16:00 - 16:30	FREE MASTERCLASS INTERNATIONAL AQUAFITNESS FESTIVAL			