



Acquafit Power

Milano, Domenica 21 aprile 2024

Corso monotematico rivolto agli istruttori di acquagym, che desiderano ampliare le loro competenze tecniche, in cui verranno approfondite le modalità di impiego di alcuni fra gli attrezzi più utilizzati nel fitness acquatico. Per ognuno saranno analizzate le diverse possibilità di utilizzo in acqua con lo studio dettagliato delle coreografie più divertenti ed efficaci. Saranno esaminate anche le possibilità di uso combinato dei singoli attrezzi, con sequenze e programmi che andranno ad aumentare la gamma di coreografie disponibili a vantaggio di lezioni sempre diverse ed innovative.

Struttura del corso: una giornata con lezioni teoriche e pratiche.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00

Docenti: formatori e presenter di acquafitness.

Programma:

- Uso approfondito e coreografie con l'acquastep.
- Uso approfondito e coreografie con il tondo ludo.
- Uso approfondito e coreografie con i guanti da boxe.
- Format combinati tra i diversi attrezzi.
- La scelta delle base musicali adatte.
- La costruzione dei singoli programmi in base agli obiettivi.
- Pratica in acqua.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione al master è di € 129,00 per le iscrizioni effettuate entro il 5 aprile, dopo il termine € 169,00.

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, materiale didattico, kit congressuale ed attestato di partecipazione.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie ed ai soci [Fit One Club](#) è riconosciuta una riduzione del 10%.