

Corso di "Specialista in AcquaFitness"

Un' alternativa estremamente valida, utile a soddisfare le esigenze dei moderni Centri Fitness. Si definisce in una specializzazione integrata su quattro qualifiche diverse, dove oltre ad acquisire competenze trasversali, si acquisisce anche la possibilità di variare le proprie lezioni.

Il corso si articola in 36 ore di lezioni frontali (27 ore di pratica e approfondimenti Tecnici e Tattici specifici + 9 ore di approfondimenti Scientifici e esame).

Superato l'esame, si è abilitati per le lezioni riportate di seguito:

Elenco delle Specializzazioni ottenute dal Corso



Coreografia e Animazione, sono le caratteristiche di questa lezione.



L'acqua come ginnastica, ma anche come beneficio per una migliore Gestazione



Letteralmente Tai Ji in Acqua. L'acqua come ambiente ideale per questa antica disciplina.

Le **DATE:**

17/04/10

18/04/10

24/04/10

25/04/10

PROGRAMMA

Ogni Modulo ha durata 9 ore e si divide in parte Teorica e parte Pratica.

Modulo - A



- Controllo delle posizioni in acqua - teoria
- Le Traslazioni in Acqua
- Metodologia
 - Sincronizzazione in acqua, Arti Superiori e Inferiori
 - Gestione del carico di Lavoro
- Tempi musicali in acqua e gestione del R.O.M.
- La sequenza coreografica - a terra e in acqua
- Diversi Stili da proporre in AcquaFitness
- Cueing Tecnico nell'AcquaDance
- Il protocollo di lavoro dell'AcquaDance

Modulo - B



- Cenni sulla fisiologia dello sviluppo Embrionale
- Adattamenti Morfologici a carico della Gestante
- Compensazioni Anatomo-Funzionali della Gestante
- Cenni specifici di Ginnastica Preventiva e Adattata
- I benefici dell'AcquaFitness

- La musica e il R.O.M. in AcquaGestanti
- Precauzioni basilari
- Come protocollare una lezione di AcquaFitness per Gestanti



Modulo - C

- L'uomo e l'acqua
- La facilitazione motoria in acqua
- Le attività sensoriali in acqua
- Qi Gong (rilassamento) in acqua (teoria e pratica)
- Esercizi Tai Ji Qi Gong (teoria e pratica)
- Qi Gong (teoria e pratica)
- La Respirazione a 6 tempi (teoria e pratica)
- Il protocollo di lavoro di una lezione di TaiJiShui

Modulo - D

dalle ore 9.00 alle 15.00

- Approfondimenti di Idrodinamica
- Approfondimenti sulle risposte Fisiologiche dei Corpi immersi
- R.O.M - approfondimenti
- BPM - approfondimenti

dalle ore 17.00

- Esame pratico
- Esame orale

Quota di Partecipazione

La quota di partecipazione è di **360,00€** e comprende:

- Tesseramento - Confsport Italia - come socio
- Assicurazione Sportiva
- Dispense (cartaceo o ppt o pdf)
- Esame finale
- Attestato di Specializzazione in "  " - Confsport Italia
- Tesserino Tecnico

Come Iscrivarsi

- Effettuare Bonifico pari al 50% della quota totale prevista dal corso, specificando la causale "Corso Sportivo di  ", intestato a - Confsport Italia - IBAN : **IT40J0558403214000000001689** - oppure bonifico Postale IBAN: **IT30O0760103200000054776000** - oppure C/C postale: **54776000** -
- Compilare il [Modulo Adesione ai CORSI](#) in ogni sua parte e inviarlo entro 7 giorni dall'inizio del corso, allegando la copia del bonifico, **via fax allo 06.5502800 - oppure 0774.554907**. Il saldo potrà essere versato direttamente la mattina del corso insieme a 2 foto tessera e il **certificato**

medico.

Numero Massimo Iscritti

18 corsisti

Minimo Iscritti per l'attivazione del Corso

7 allievi - se non si raggiunge il numero previsto, è si è versata una quota di anticipo, la quota versata potrà essere utilizzata per altri corsi, oppure rimborsata, semplicemente inviando una mail di "richiesta rimborso" a: info@confsportitalia.it

Frequenza Obbligatoria

Il conseguimento del diploma è subordinato alla frequenza minima del 75% di presenze tra lezioni teoriche e pratiche. In caso di bocciatura potrà essere ripetuto l'esame nella sessione utile successiva.

Come presentarsi

I partecipanti dovranno presentarsi alle ore 09.00 del giorno di inizio, con documenti e abbigliamento come segue :

- certificato medico di idoneità all'attività fisica
- documento di riconoscimento
- ricevuta del versamento effettuato
- n°2 fototessera.
- abbigliamento ginnico
- ciabatte
- scarpette in lattice antiscivolo
- cuffia
- accappatoio
- mutina termica
- costume intero

Termine Adesione

entro 7 giorni dalla data di inizio