

Stage di Acquafit Power

Milano, Domenica 15 luglio 2012

Stage 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.

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

Durata: 1 incontro con lezioni teoriche e pratiche

Docente:

Mariagrazia Olmi - insegnante professionista, presenter di acquagym e aerobica, personal trainer.

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 allo stage è di **Eu 97,00+IVA 21%** per le iscrizioni effettuate entro il 29 giugno 2012, dopo il termine Eu 120,00+IVA 21%. La quota è comprensiva di: 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%.