

# Corso di formazione per Istruttori di Acquagym

Milano, 9/10 - 23/24 giugno 2012

Corso di formazione base per istruttori di acquagym, completamente rinnovato ed ampliato, per la qualificazione all'insegnamento dei diversi stili di acquafitness. Suddiviso in due fine settimana, il corso sarà interamente dedicato alle attività motorie in acqua, con l'analisi degli stili e delle metodiche maggiormente proposte nei centri sportivi. Ogni incontro verrà articolato in parti teoriche e pratiche ed importanti momenti destinati alla discussione ed al confronto sui temi trattati. Inoltre verranno analizzate le metodiche per un corretto utilizzo degli attrezzi che vengono impiegati nelle sessioni pratiche: acquastep, bilancieri, manubri, cavigliere ecc. Rivolto agli insegnanti di aerobica, agli istruttori di nuoto che desiderano approfondire le proprie conoscenze e a tutti gli appassionati. Saranno messe a disposizione dei partecipanti tutte le attrezzature necessarie allo svolgimento delle lezioni pratiche.

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

**Durata:** 4 incontri per due fine settimana con lezioni teoriche e pratiche.

## Docenti:

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

**R.Resnigo** - istruttore di primo soccorso certificato 118 Milano.

## Programma:

- Principi e passi base.
- Metodologie di costruzione di una lezione di acquagym.
- Scelta delle musiche e dei ritmi.
- Analisi dei metodi di creazione delle coreografie.
- Tecniche in acqua bassa e acqua alta.
- Uso dell'acquastep.
- Uso degli attrezzi in acqua:
  - bilancieri
  - manubri
  - tubi
  - cavigliere
  - elastici
  - bande ecc.
- Ginnastica in acqua a tempo di musica (metodologie continue e alternate).
- Analisi degli stili:
  - acquagym
  - acquaerobic
  - acquafunk
  - acquatraining
- La comunicazione insegnante/allievo.

**Quote di partecipazione:** La quota di partecipazione al master è di **Eu 300,00+IVA 21%** per le iscrizioni effettuate entro il 25 maggio 2012, dopo il termine Eu 360,00+IVA 21%. La quota è comprensiva di: accesso alle lezioni, kit congressuale, materiale didattico, dispensa e diploma (al superamento del corso completo) di qualifica di **Istruttore di Acquagym di 1° livello**.

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