

Corso di formazione per Istruttori di Acquafitness

Milano, 24/25 ottobre - 21/22 novembre 2026

Corso istruttore di acquafitness per la qualificazione all'insegnamento dei diversi stili di fitness acquatico. 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.

Obiettivi formativi: con questo corso di formazione il partecipante raggiungerà le competenze tecniche e relazionali per creare e condurre lezioni di fitness acquatico, in funzione degli obiettivi proposti e del livello di esperienza della classe, anche attraverso il corretto utilizzo della musica.

Struttura del corso: 4 giornate per due fine settimana con lezioni teoriche e pratiche.

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

Docenti: laureati in scienze motorie e presenter di acquafitness.

Programma:

- Principi e passi base.
- Metodologie di costruzione di una lezione di acquafitness.
- 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
  - acquatraining
- La comunicazione insegnante/allievo.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione al corso è di **€ 399,00** per le iscrizioni effettuate entro il 16 ottobre, dopo il termine € 469,00.

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, kit congressuale, materiale didattico e partecipazione agli esami di fine corso per il conseguimento della qualifica di **Istruttore di Acquafitness** riconosciuta da **EPS/CONI**.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).