



Corso prima stella hydrospinning

Ore 9.15: Accredito

Ore 9.30: Teoria

- Fisica applicata all' hydrobike
- Le regolazioni
- Le posizioni
- Le andature

Pausa caffè

- La musica
- L' istruttore di hydrospinning
- Costruzione di una lezione
- La disposizione delle hydrobike
- La sicurezza
- L' ambiente

Ore 12.30 Pausa pranzo

Ore 13.30:Lezione pratica 1

Ore 14.30 :Lezione pratica 2

Ore 15.30: Lezione pratica 3

Ore 16.30 Lezione di prova

Ore 18.00 fine corso

Tariffa euro 150 comprensiva di:

brevetto, pasto pausa pranzo e scarpette hydrobike