



Programma 1° stella hydrobike

Sabato

Ore 09.00	Accredito
Ore 09.15	Presentazione del corso
Ore 09.30	Teoria: <ul style="list-style-type: none">• presentazione tecnica dell'attrezzo – regolazioni – cenni di fisica applicata
Ore 10.45	Pausa caffè
Ore 11.00	Teoria <ul style="list-style-type: none">• le posizioni• le posture• le andature
Ore 12.30	Pausa pranzo
Ore 14.00	Pratica sensibilità in 110 cm.
Ore 14.30	Lezione 1 in 110 cm.
Ore 15.15	Pratica sensibilità in 130 cm.
Ore 15.45	Lezione 2 in 130 cm.
Ore 17.00	Discussione sull'andamento del corso
Ore 17.30	Termine 1ma giornata

Domenica

Ore 09.00	Teoria <ul style="list-style-type: none">• la figura dell'istruttore di hydrospinning• la conduzione di una lezione• l'importanza della musica• disposizione hydrobike• l'ambiente e la sicurezza
Ore 11.30	Presentazione del lavoro a gruppi
Ore 12.40	Pausa pranzo
Ore 13.40	Lezione 3 pratica
Ore 14.30	Esame pratico <ul style="list-style-type: none">• prova di conduzione di una lezione
Ore 16.00	Termine del corso

Tariffa € 220 comprensive di: kit congressuale, scarpette e snack/pausa pranzo sabato e domenica