



## modalità di iscrizione

- 1) scaricate il modulo di iscrizione dal sito: [www.sogeis.it](http://www.sogeis.it) oppure richiedetene l'invio via fax telefonando allo 0309961478 o spedendo un mail a [segreteria@sogeis.it](mailto:segreteria@sogeis.it)
- 2) compiate il modulo in ogni sua parte
- 3) effettuate il bonifico relativo al corso prescelto seguendo le istruzioni riportate sul modulo
- 4) spedite copia del modulo e del bonifico allo 0309961478

per ogni info:

[www.sogeis.it](http://www.sogeis.it) - [segreteria@sogeis.it](mailto:segreteria@sogeis.it)  
0309961478

## Aquatic Center Montichiari (Bs)

il meglio per i tuoi corsi di formazione  
5 piscine (3 indoor e 2 outdoor)  
profondità d'acqua di:  
100cm, 110cm, 130cm, 180 cm  
un programma formativo completo che ti permetterà  
di essere pronto per ogni condizione di lavoro.  
E poi.. siamo sul lago di Garda e ti auguriamo fino da  
ora una piacevole e proficua permanenza.



*Aquatic Center Montichiari*

# Sogeis

programma  
corsi  
di  
formazione  
2011 - 2012

THE BEST  
AQUATIC PROGRAM

*Baby Pool*  
*Simi*  
*Fitness Pool*  
*Olimpic Pool*

AQUATIC CENTER MONTICHIARI  
THE BEST AQUATIC PROGRAM

# c o r s i e s t a g e

## hydrospin corsi 1a stella

18 settembre 2011 Montichiari (Bs)

29 gennaio 2012 Montichiari (Bs)

## hydrospin stage di aggiornamento

02 ottobre 2011 Hydrobike e hydro treadmill, un' accoppiata vincente per creare percorsi di duathlon e circuiti allenanti specifici Montichiari (Bs)

06 novembre 2011 Pilates, l'allenamento a "singhiozzo". La lezione multi sport. Le metodologie create in 11 anni dallo staff dell'aquatic center di montichiari Montichiari (Bs)

12 febbraio 2012 Il coach mentale...ovvero dove non arriva il corpo arriva la mente.. La fatica diventa pura energia ... per andare oltre l'allenamento "fisico" Montichiari (Bs)

## hydrofit corsi 1a stella

16 ottobre 2011 Montichiari (Bs)

## hydrofit stage di aggiornamento

20 novembre 2011 Hydrofit marines 2 .... L'evoluzione!!! Verranno messe a dura prova la vostra forza e resistenza, con lezioni ancora più adrenaliniche e d allenanti. Due lezioni una acqua 130 cm e d una in vasca 180 cm Montichiari (Bs)

## percorso hydrobike

### PRIMO LIVELLO HYDROBIKE

Possono accedere al primo livello diplomati isef, laureati in scienze motorie fisioterapisti e tutte le persone che pur non avendo fatto studi inerenti all' attività motoria vogliono diventare professionisti attraverso corsi ed aggiornamenti. Il primo livello permette una conoscenza delle regolazioni, delle posizioni, delle andature e delle tipologie di lavoro con l' hydrobike.

### SPECIALIZZAZIONI HYDROBIKE

Possono accedere alle specializzazioni tutti coloro che sono in possesso del brevetto primo livello hydrobike Cmas. Ogni specializzazione ha un valore in stellette, gli istruttori che avranno raggiunto 4 stellette potranno richiedere il brevetto 2° stella Il brevetto va richiesto via mail all'indirizzo segreteria@sogeis.it specificando le date degli stage frequentati Verranno organizzati almeno 3 aggiornamenti hydrospin in ogni stagione da settembre a maggio. Ogni aggiornamento ha la durata di una giornata con rilascio dell' attestato di specializzazione.

### COME DIVENTARE FORMATORE 1° LIVELLO HYDROBIKE

Tutti gli istruttori 2a stella possono richiedere di partecipare allo stage specifico che consente di organizzare corsi prima stella hydrobike presso il proprio centro (ove sussistano le condizioni logistiche necessarie) o presso l'aquatic center di montichiari , lo stage prevede un esame di abilitazione

## percorso hydrofit

### PRIMO LIVELLO HYDROFIT

Possono accedere al primo livello diplomati isef, laureati in scienze motorie, fisioterapisti e tutte le persone che pur non avendo fatto studi inerenti all' attività motoria vogliono diventare professionisti attraverso corsi ed aggiornamenti. Il primo livello permette una conoscenza di base delle tipologie di lavoro con e senza attrezzi nelle diverse altezze d' acqua: da 80 a 180 cm.

### SPECIALIZZAZIONI HYDROFIT

Possono accedere alle specializzazioni tutti gli istruttori in possesso del brevetto 1° stella o di equivalente brevetto rilasciato da altre organizzazioni acquatiche. Ogni specializzazione ha un valore in stellette, gli istruttori che avranno raggiunto 4 stellette potranno richiedere il brevetto 2° stella. Il brevetto va richiesto via mail all'indirizzo segreteria@sogeis.it specificando le date degli stage frequentati Verranno organizzati almeno 3 aggiornamenti hydrofit in ogni stagione da settembre a maggio. Ogni aggiornamento ha la durata di una giornata con rilascio dell' attestato di specializzazione.

### COME DIVENTARE FORMATORE 1° LIVELLO HYDROFIT

Tutti gli istruttori 2a stella possono richiedere di partecipare allo stage specifico che consente di organizzare corsi prima stella hydrofit presso il proprio centro (ove sussistano le condizioni logistiche necessarie) o presso l'aquatic center di montichiari , lo stage prevede un esame di abilitazione

