

**Montichiari (Bs)**  
**17 gennaio 2010**



**“la maratona”**

**live music &  
hydrobike**

## 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  
2009-2010

THE BEST  
AQUATIC PROGRAM

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

## hydrospin corsi 1<sup>a</sup> stella

data	sede
26-27 settembre 2009	Montichiari (Bs)
14-15 novembre 2009	Bologna
23-24 gennaio 2010	Montichiari (Bs)
20-21 marzo 2010	Montichiari (Bs)
17-18 aprile 2010	Bologna

tariffa:  
euro 220 comprensive  
di scarpette e snack pausa pranzo

## stage

data	programma	sede
04 ottobre 2009	Pilates e hydrospinning... metodologia di un nuovo allenamento	Montichiari (Bs)
25 ottobre 2009	Speciale glutei con l'hydrospinning... nuove idee di lavoro e di metodologie	Montichiari (Bs)
22 novembre 2009	Metodologia del lavoro agonisti-antagonisti per avere un fisico potente e definito con l'hydrospinning... utilizzo degli acquasculpt ed elastici	Montichiari (Bs)
07 febbraio 2010	La programmazione vincente: percorsi-triathlon-gag... come soddisfare tutti i clienti e fidelizzarli al nostro lavoro di hydrospinning	Montichiari (Bs)
18 aprile 2010	Metodologia fartlek nell'hydrospinning... nuovi tipi di allenamento...	Montichiari (Bs)

tariffa stage: euro 80 comprensive  
di snack pausa pranzo ed omaggio

## hydrofit corsi 1<sup>a</sup> stella

data	sede
10-11 ottobre 2009	Montichiari (Bs)

tariffa:  
euro 220 comprensive  
di snack pausa pranzo

## stage

data	programma	sede
08 novembre 2009	Speciale anziani... metodologie di lavoro...	Montichiari (Bs)
21 febbraio 2010	Speciale gag... in acqua alta e in acqua bassa... con o senza attrezzi	Montichiari (Bs)
07 marzo 2010	Potenzialità dell'acqua alta... metodologie di lavoro... e l'hydro energy run...	Montichiari (Bs)

tariffa stage: euro 80 comprensive  
di snack pausa pranzo ed omaggio

## PERCORSI DI FORMAZIONE - PROGETTO GLOBAL AQUATIC

### 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 stelletto, gli istruttori che avranno raggiunto 4 stelletto potranno richiedere il brevetto 2° stella Verranno organizzati almeno 3 aggiornamenti hydrofit in ogni stagione da settembre a maggio per poter continuare a seguire le novità del lavoro in acqua.

### COME DIVENTARE FORMATORE 1° LIVELLO HYDROFIT

Tutti gli istruttori 2° 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

### 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 stelletto, gli istruttori che avranno raggiunto 4 stelletto potranno richiedere il brevetto 2° stella e potranno partecipare allo stage specifico che consente di organizzare corsi di primo livello hydrobike presso il proprio centro ove sussistano le condizioni logistiche necessarie.

Verranno organizzati almeno 3 aggiornamenti hydrospin in ogni stagione da settembre a maggio per poter continuare a seguire le novità del lavoro in acqua.

L'aggiornamento ha la durata di una giornata e viene rilasciato l'attestato della specializzazione.

### COME DIVENTARE FORMATORE 1° LIVELLO HYDROBIKE

Tutti gli istruttori 2° 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.

