



## Corso prima stella hydrofitness

Ore 9.15 : Accredito

Ore 9.30: Teoria

- Fisica applicata al fitness acquatico
- Evoluzione della ginnastica in acqua
- Caratteristiche dell' istruttore in acqua
- Conduzione e suddivisione di una lezione tipo
- La musica nel fitness acquatico

Pausa caffè

- Valutazione e controllo del lavoro
- La programmazione nelle varie altezze
- Gli attrezzi esistenti e utilizzo

Ore 12.30 pausa pranzo

Ore 13.30: Lezione 1

Ore 14.30: Lezione 2

Ore 15.30: Lezione 3

Ore 16.30 Lezione di prova

- Ore 18.00 fine corso

Tariffa euro 150 comprensiva di:

brevetto, pasto pausa pranzo