



## Programma

### **Sabato 10 marzo**

Ore 08.30  
Ore 08.45  
Ore 09.00

Benvenuto ed accredito  
Presentazione del corso

Teoria:

- Fisica applicata al fitness acquatico
- Evoluzione della ginnastica in acqua, classificazione delle attività in acqua in relazione alle varie altezze
- Caratteristiche dell'istruttore in acqua

Pausa caffè

Teoria:

- Conduzione e suddivisione di una lezione tipo
- La musica nel fitness acquatico

Ore 12.30

Pausa pranzo

Ore 14.00

Pratica:

- Ore 14.00 – 14.45
- Ore 14.45 – 15.30
- Ore 15.30 – 16.15

Lez. tipo 1 in acqua 50 – 110  
(vasca piccola)

Lez. tipo 2 in acqua 180 (vasca grande)

Lez. tipo 3 in acqua 110 – 130  
(vasca media)

Ore 17.00  
Ore 17.30

Discussione inerente la parte trattata  
Termine 1ma giornata

### **Domenica 11 marzo**

Ore 09.00

Teoria

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

Ore 12.00

Pausa pranzo

Ore 13.30

Pratica:

- Ore 13.30 – 14.15 Lez. tipo 4 in acqua 50 – 110 con attrezzi
- Ore 14.15 – 15.00 Lez. tipo 5 in acqua 180 con attrezzi
- Ore 15.00 – 15.45 Lez. tipo 6 in acqua 110 – 130 con attrezzi

Ore 16.30

Termine del corso

Tariffa € 220,00.