

Settore Istruzione Tecnica

5° Aqua Challenge

FIN Fitness Convention

Ponte San Pietro, 29 settembre 2013

c/o Piscine Aquateam

Via San Clemente, 66 - tel. 035 4376632

www.aquateamsrl.it

Una giornata ricca di attività acquatiche con i Presenters e Docenti FIN e un programma vario e ricco di spunti interessanti per vivere l'acqua a 360°!!!

Un Workshop teorico-pratico, 9 Masterclass e nuovi attrezzi da provare per aggiornarsi sugli argomenti più trend del fitness in acqua

Coordinatore: Mirco Salvetti

Collaboratori SIT- FIN Nazionale: *Giorgia Collu, Sabina Fornaro, Marco Gagliassi,*

Presenters: *Chiara Braccini, Elisabetta Locatelli, Roberta D'Annunci, Ivan De Luca.*

Special Guest: *Joao Santos, Mundo Hidro Master Trainer (Portogallo)*

Obiettivo "Variare" - presentazioni teoriche e pratiche su alcune metodiche allenanti mirate all'utilizzo di 2 poco usuali attrezzature nate per il fitness acquatico curate dai trainer : *Catia Pattini* per Aquawalk[®] - *Stefania Manfredi* per AquaPole[®]

Programma della manifestazione

- h.09,00-9,30: *Accredito partecipanti*
- h.09,30-17,15: **5° Aqua Challenge Convention FIN**
- h.17,15-18,15: *Chiusura lavori e Consegna Attestati partecipazione*

Descrizione delle lezioni

09,30-10,15 - MC- Imagine a Ball (acqua media): Scopri come collegare in modo fluido i vari movimenti, immaginando di lavorare con una PALLA, per creare delle coreografie efficaci e divertenti e mantenere alto l'interesse dei tuoi allievi.

Attrezzi: nessuno

Presenter: Ivan De Luca

09,30-10,15 Teoria-WS Total Body Expression: un laboratorio teorico pratico su come utilizzare al massimo l'espressività corporea per comunicare in modo efficace con i tuoi allievi

Attrezzi: nessuno

Presenters: Giorgia Collu – Sabina Fornaro

10,30-11,15 - MC-Armonia Vs Forza (acqua media): gli opposti si attraggono, si contrastano e si fondono insieme per creare un allenamento unico ed efficace in cui troverete interessanti spunti per le vostre classi.

Attrezzi: nessuno

Presenters: Marco Gagliassi – Roberta D'Annunci

10,30-11,15 - Total Body Expression (acqua alta): la parte pratica del workshop correlata alla metodologia e alla didattica sviluppata nella parte teorica.

Attrezzi: cinture

Presenters: Giorgia Collu – Sabina Fornaro

10,30-11,15 Demo Teorico : Aquawalk[®]

Presenter: Catia Pattini

11,20-12,05 – MC – Aqua Dinamic (acqua alta): Gestire spazi ed esercizi in modo fluido ed efficace, costruendo semplici coreografie per creare perfetto mix tra lavoro cardio e di tonificazione.

Attrezzi: cinture

Presenter: Ivan De Luca



11,20-12,05 – MC Aqua Cheerleaders (acqua media): approfitta del favorevole ambiente acquatico per provare saltare, piroettare e danzare come una vera e propria majorette, ti divertirai e troverai divertenti spunti per le tue classi.

Attrezzi : nessuno

Presenter: Elisabetta Locatelli

11,30-12,15 Demo Teorico : AquaPole®

Presenter: Stefania Manfredi

12,15-13,00- MC- Circuit Vs Interval (acqua media) : prova questo intenso allenamento a circuito che ti porterà a conoscere i tuoi limiti di resistenza. Una proposta in cui potrai incrementare la motivazione dei tuoi allievi e farli allenare come dei veri atleti.

Attrezzi: nessuno

Presenter: Joao Santos

13,00-14,00 Demo Pratica (2 mini class 25 min) : AquaPole® - Aquawalk®

Presenters: Stefania Manfredi - Catia Pattini

14,10-14,50- MC – (acqua media) Aqua Frisbee: Vieni a provare questa lezione in cui spingi, tiri, salti, lanci e afferri utilizzando un'ottimo e insolito attrezzo di resistenza (*drag*) con cui far allenare e divertire la classe allo stesso tempo.

Attrezzi : Frisbee

Presenters: G.Collu-S.Fornaro-C.Braccini

15,00-15,45 - MC- (acqua alta-media) Deep Legs Workout : una lezione combinata tra esercizi di tonificazione e coreografia per creare un efficace allenamento mirato agli arti inferiori. Vieni a provare ☑

Attrezzi: cavigliere

Presenter: Joao Santos

15,00- 15,45 Demo Pratica (2 mini class 25 min): AquaPole® - Aquawalk®

Presenters: Stefania Manfredi - Catia Pattini

15,50-16,30- MC – (acqua media-alta) Just Kick Choreography: Scopri come collegare in modo fluido i movimenti base della kick boxe per creare delle coreografie efficaci e allenanti mantenendo alto l'interesse dei tuoi allievi.

Attrezzi: nessuno

Presenters: Marco Gagliassi - Ivan DeLuca

16,35-17,15 MC- The Musical Eras (acqua media): tutti i presenters in team teach vi coinvolgeranno in questa dinamica e coinvolgente lezione in cui vi lascerete trasportare dai ritmi musicali delle diverse ere...dalla preistoria sino ai nostri giorni.

Attrezzi: nessuno

Presenters: J. Santos, M. Gagliassi, S. Fornaro, G. Collu , I. De Luca, E. Locatelli, C. Braccini, R. D'Annunzi

N.B.: Per cause organizzative il programma potrebbe subire delle modifiche. L'iscrizione alle differenti lezioni verrà effettuata all'arrivo del fax attestante il pagamento e l'organizzazione procederà ad assegnare le classi in base a all'ordine d'arrivo del fax e a quanto contrassegnato sul modulo d'iscrizione. Qualora alcune lezioni pratiche raggiungessero il numero massimo dei partecipanti sarà possibile assistervi dal bordo vasca; le parti teoriche saranno invece completate al raggiungimento dei 50 posti.

Costi e modalità d'iscrizione

Costo: €80,00 Tesserati FIN - € 100,00 Non Tesserati

Modalità d'iscrizione: La quota dovrà essere versata sul ccp 73831349 intestato a FIN Roma o tramite bonifico bancario IBAN IT23Z010050330900000010118 BNL C.O.N.I. ROMA

causale: Nome Cognome partecipante + iscrizione Aqua Challenge 2013

Sarà necessario compilare in modo completo il modulo in allegato contrassegnando con una croce le lezioni che si intende frequentare, per poi inviarlo via fax al numero **06/36200032** unitamente alla ricevuta di pagamento entro il **23 Settembre 2013**

N.B. Non si accettano ulteriori iscrizioni o pagamenti in loco

Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contattare l'ufficio SIT ai seguenti numeri: 06/36200022-441 o contattare i responsabili tecnici: Mirco Salvetti mirco.salvetti@rarinantestorino.com e Giorgia Collu info@giorgiacollu.it

**5° Aqua Challenge FIN Fitness Convention, 29 Settembre 2013
Ponte San Pietro (Bergamo)**

Nome:.....Cognome.....

Indirizzo.....Città.....

Telefono.....Email.....

Qualifica.FIN.....

Programma Aqua Challenge Convention

Ora inizio	H2O alta /media (120 posti)	H2Omedia (90 posti)	Sala teoria (50 posti)
09.30		MC Imagine a Ball <i>Ivan De Luca</i>	WS Total Body Expression <i>G.Collu-S.Fornaro</i>
10.30	WS Total Body Expression <i>G.Collu-S.Fornaro</i>	MC Armonia Vs Forza <i>Marco Gagliassi-Roberta D'Annucchi</i>	Demo Aquawalk® <i>Catia Pattini</i>
11,20	MC Aquadinamic <i>Ivan De Luca</i>	MC Aqua Cheerleaders <i>Elisabetta Locatelli</i>	Demo AquaPole® <i>Stefania Manfredi</i>
12.15		MC Circuit Vs Interval <i>Joao Santos</i>	
13,00 - 14,00	Demo Attrezzi: Aquawalk® - <i>Catia Pattini</i> AquaPole® - <i>Stefania Manfredi</i>		

14,10		MC Aqua Frisbee <i>G.Collu-S.Fornaro-C.Braccini</i>	
15,00	MC Deep Legs Workout <i>Joao Santos</i>	Demo AquaPole®/ Aquawalk® <i>S.Manfredi / C.Pattini</i>	
15,50	MC Just Kick Choreography <i>M.Gagliassi- I.De Luca</i>		
16,35	The Musical Eras <i>Team Teach con tutti i Presenter in acqua media</i>		

Le Masterclass (MC) avranno durata di 40-45 minuti, il Workshop(WS) avrà la durata di 45 min teoria + 40/45 min pratica

- Le Masterclass e il Workshop selezionati verranno assegnati sino a raggiungimento del numero massimo di partecipanti previsto per le differenti lezioni e verrà data precedenza in base alla data d'arrivo del fax in oggetto.
- In caso vengano contrassegnate lezioni già complete verrà assegnata la lezione alternativa o si potrà seguire dal bordo vasca
- In caso pervengano schede di adesione incomplete l'organizzazione provvederà ad assegnare le lezioni in base alla disponibilità

Luogo.....Data.....Firma

HOTEL CONSIGLIATI:

SETTECENTO HOTEL (1 Km dal centro piscine)

Via Milano 3 , 24030 Presezzo (BG)

Tel. 035466089 fax 03543751

www.settecentoristorante.com

BED & BREAKFAST "AL VECCHIO MULINO" (500mt dal centro piscine)

Via Marconi 18, 24030 Valbrembo

Tel 035527662 Cell. 3477373238

www.alvecchiomolino.it

INDICAZIONI PER RAGGIUNGERE IL CENTRO PISCINE AQUATEAM

VIA SAN CLEMENTE 66 , Tel. 035 4376632

24030 PONTE SAN PIETRO (BG)

DA MILANO – AEREOPORTI DI MALPENSA E LINATE

PRENDERE AUTOSTRADA A4 IN DIREZIONE VENEZIA

USCITA DALMINE

ALLA ROTONDA DIRITTO/SS470 VIA DELLE VALLI

ATTTRAVERSARE TREVILOLO, CURNO, MOZZO

ALLA ROTONDA PRENDERE LA 3° A DESTRA IN DIREZIONE VALBREMBO, VIA DA VINCI. PROSEGUIRE PER 1 Km CIRCA

SEGUIRE LA STRADA CHE SVOLTA A SX IN VIA SAN CLEMENTE, DOPO 300 Mt IL CENTRO PISCINE AQUA TEAM SARA' ALLA VOSTRA SX.

DA VENEZIA:

PRENDERE AUTOSTRADA A4 IN DIREZIONE MILANO

USCITA DALMINE

ALLA ROTONDA DIRITTO/SS470 VIA DELLE VALLI

ATTTRAVERSARE TREVILOLO, CURNO, MOZZO

ALLA ROTONDA PRENDERE LA 3° A DESTRA IN DIREZIONE VALBREMBO, VIA DA VINCI. PROSEGUIRE PER 1 Km CIRCA

SEGUIRE LA STRADA CHE SVOLTA A SX IN VIA SAN CLEMENTE, DOPO 300 Mt IL CENTRO PISCINE AQUA TEAM SARA' ALLA VOSTRA SX.

DALL'AEREOPORTO DI BERGAMO ORIO AL SERIO:

USCITI DALL'AEREOPORTO SVOLTARE A DX,

SEGUIRE PER BERGAMO-LECCO

PRENDERE L'USCITA : PONTE SAN PETRO IMMETERSI SULLA SS470

ALLA ROTONDA PRENDERE LA 3° A DESTRA IN DIREZIONE VALBREMBO, VIA DA VINCI. PROSEGUIRE PER 1 Km CIRCA

SEGUIRE LA STRADA CHE SVOLTA A SX IN VIA SAN CLEMENTE, DOPO 300 Mt IL CENTRO PISCINE AQUA TEAM SARA' ALLA VOSTRA SX.

DALLA STAZIONE DI BERGAMO: PRENDERE AUTOBUS ATB N° 8B IN DIREZIONE PONTE SAN PIETRO

FERMATA BRIOLO