

6° Aqua Challenge
FIN Fitness Convention
Ponte San Pietro, 28 settembre 2014
NEW PLANET SPORT - Via San Clemente, 66

Tel. 035 4376632 - www.newplanetsport.it - 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°!!!

Una sessione teorica , 12 Masterclass con piccoli e grandi attrezzi per aggiornarsi sugli argomenti più attuali del fitness in acqua.

Coordinatore: Mirco Salvetti

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

Presenters: *Chiara Braccini, Elisabetta Locatelli, Ivan De Luca, Manuela Ragnoli*

Special Guest: Ricardo Maia (Portogallo) Double-Splash Company

Programma della manifestazione

- **h.09,00-09,30:** *Accredito partecipanti*
- **h.09,30-17,15:** **6° Aqua Challenge Convention FIN**
- **h.17,10** *Chiusura lavori e Consegna Attestati partecipazione*

Descrizione delle Lezioni

h.09,30-10,20 **Sessione Teorica - Fit x Seniors:** dalla ricerca scientifica alcuni interessanti risultati e dati utili per modulare le sessioni di allenamento rivolte ai senior over 65 per le attività a secco o in acqua.

Docente: G. Collu

h.09,30-10,15: **Aqua Tabata (Acqua alta)**

dopo l'High Intensity Interval Training ecco in acqua i principi del Tabata Training. Mettiti alla prova in questo incredibile allenamento cardiovascolare con continui stimoli per il metabolismo anaerobico e aerobico attraverso costanti variazioni d'intensità 20"-10".

Attrezzi: Cinture

Presenter: C. Braccini

h.09,30 -10,15 : **Super X Training (Acqua media)**

un lavoro combinato tra grandi e piccoli attrezzi in cui stimolare l'allenamento con l'utilizzo delle diagonali cinetiche per un'ottima attivazione dei muscoli del centro e per creare un efficace total body workout.

Attrezzi: bike-treadmil-manubri

Presenters: S. Fornaro-M. Gagliassi-I. De Luca

h.10,30-11,10 – MC- What a noodle!!! (Acqua alta)

Come utilizzare l'attrezzo più comune ed apprezzato da tutti per creare una lezione originale divertente ed efficace. Nuove idee e spunti per le vostre lezioni di acqua fitness e nuoto.

Attrezzi: tubi

Presenter: S. Fornaro

h.10,30-11,10 - Aqua Triathlon (Acqua media)

Mettetevi alla prova partecipando ad un vero e proprio allenamento indoor per triatleti; potrete percepire le vostra capacità individuali e porvi dei limiti o dei traguardi. Un'acqua training da non perdere

Attrezzi: Bike-Treadmil

Presenters: G. Collu-M. Gagliassi-M. Ragnoli

h.11,15-11,55 – H2O , Core & More (Acqua alta)

Un workout in 4 D per questa lezione ricca di variazioni, un vero allenamento completo con idee e spunti interessanti per le vostre classi.

Attrezzi: Cinture

Presenter: Riccardo Maia



h.12,00-12,40 – Aqua Aequilibrium (Acqua media)

Fusione tra corpo movimento e acqua, cercando l'equilibrio perfetto per sprigionare la massima intensità.

Un allenamento completo ed intenso per imparare a percepire e conoscere i tuoi limiti

Presenter: M. Gagliassi

h.12,45-13,25 - Acqua Burlesque (Acqua media)

Ebbene si pur senza perdere di vista le peculiarità dell'ambiente acquatico il burlesque è sceso in acqua. Partecipate a questa lezione dinamica e divertente e siate pronti a metterevi in gioco e a provare un po' di tutto.

Presenter: E. Locatelli

h.14,15-14,55- Acqua Four Fitness (Acqua alta)

Sfrutta le componenti del fitness in acqua per un allenamento dove forza, resistenza, equilibrio ed elasticità diventeranno i 4 protagonisti essenziali di questa lezione.

Attrezzi: Cinture

Presenter: S. Fornaro

h.14,15-14,55- Circuit 3x3 (Acqua media)

Un'idea nuova per rendere sempre più vario e dinamico il tuo circuito. Tre allenamenti differenti in ognuna delle tre stazioni con tre istruttori che si alterneranno ripetutamente in questo divertente e originale circuito

Attrezzi: Bike -Treadmill

Presenters: C. Braccini-I. De Luca-M. Gagliassi

h.15,00-15,40 - K.B.C. (Acqua media)

Kick Boxe Choreography: non hai mai fatto coreografia? Non hai mai seguito una lezione di Kick boxing? Non c'è problema...sarai guidato passo a passo in questa lezione energica e dinamica in cui potrai allenarti, divertirti e trovare degli ottimi suggerimenti per le tue lezioni

Presenter: I. De Luca

h.15,45-16,25- Latin Explosion (Acqua media)

Segui l'onda del ritmo latino... balla, salta, scivola, libera la mente per raggiungere un unico obiettivo: divertimento puro per 40 minuti di allenamento no stop

Presenter: Riccardo Maia

h.16,30-17,10 Splash Divas Vs Super heroes (Acqua media)

Partecipa a questa final class, sarà una vera propria sfida coreografica tra le Dive della musica internazionale e i Super Eroi più amati al mondo e tu sarai protagonista ...acquaticità e divertimento garantiti !!!

Presenters: Tutti

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: euro 65,00 Tesserati FIN - Non Tesserati euro 75,00

Modalità d'iscrizione: La quota dovrà essere versata sul ccp 73831349 intestato a FIN Roma tramite bonifico bancario IBAN IT23Z010050330900000010118 BNL C.O.N.I. ROMA *causale:* Nome Cognome partecipante + iscrizione Aqua Challenge 2014.

Sarà necessario compilare in modo completo il modulo in allegato, contrassegnando con una croce le lezioni che si intende frequentare, unitamente al modulo di adesione all'evento.

I due moduli, con la ricevuta di pagamento, dovranno essere trasmessi via fax al n 06/36200032 entro il 20 settembre 2014.

Tutte le iscrizioni effettuate dopo tale data dovranno essere maggiorate di euro 15,00

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](mailto:Mirco_Salvetti@rarinantestorino.com) mirco.salvetti@rarinantestorino.com e [Giorgia Collu](mailto:Giorgia_Collu@giorgiacollu) info@giorgiacollu

Corso/Convegno:..... **Sede:**..... **Data:**.....

Cognome:		Nome:	
Data di nascita:		Comune di nascita:	
Indirizzo (via/civico/edif./scala):			
Città:	CAP:	Codice Fiscale:	
Cell:	/ Tel:	E-mail:	
Titolo di Studio:		Professione:	
<i>compilare in stampatello tutti i campi sopra riportati</i>			

Da quanti anni opera nell'ambito delle discipline acquatiche?

Con quale ruolo?

Brevetti o attestati F.I.N.:

Esperienze professionali:

Corsi o seminari a cui ha partecipato (i più significativi):

.....

Società, Enti o Organizzazioni presso cui è impegnato come tecnico:

.....

Società presso cui ha effettuato il tirocinio:

Attualmente allena una squadra?

Con quale società?..... a che livello?

Dichiaro di essere consapevole che per accedere alla prova di valutazione finale, ove sia prevista, è obbligatoria la frequenza al corso.

Il sottoscritto, presa visione dell'informativa, la cui versione integrale è reperibile sul sito FIN (www.federnuoto.it/federazione/privacy) che dichiara di conoscere integralmente, **ATTESTA:**

a) di aver liberamente fornito i propri **dati personali** e pertanto, relativamente ai trattamenti che si rendano necessari nell'ambito delle finalità istituzionali di cui al punto 5) dell'informativa:

ESPRIME IL PROPRIO CONSENSO

Questa sezione comprende: il conferimento di dati sensibili e giudiziari - qualora acquisiti direttamente dalla F.I.N. o comunque che possono essere nella disponibilità della Federazione stessa - in relazione a particolari categorie di tesserati nonché la diffusione di dati esclusivamente personali attraverso il sito federale.

L'eventuale rifiuto del consenso ai trattamenti precedentemente menzionati (in quanto necessari per le attività istituzionali della F.I.N.) comporterà l'impossibilità di completare la procedura di tesseramento.

b) di aver liberamente fornito i propri **dati anagrafici** e pertanto, nell'ambito delle finalità di cui al punto 6) dell'informativa:

ESPRIME IL PROPRIO CONSENSO

NEGA IL PROPRIO CONSENSO

Questa sezione è relativa esclusivamente alla comunicazione dei dati anagrafici menzionati al punto 6 dell'informativa a società sponsor istituzionali per consentire la fornitura di informazioni, anche commerciali, su servizi offerti o iniziative future, e ad aziende partner della Federazione per campagne informative o proprie attività promozionali.

L'eventuale rifiuto del consenso ai trattamenti precedentemente menzionati non influirà sull'esito della procedura di tesseramento.

Data	Firma dell'interessato	in caso di minori, in qualità di:
_____	_____	<input type="checkbox"/> esercente la potestà genitoriale
		<input type="checkbox"/> tutore
		<input type="checkbox"/> curatore

**6° Aqua Challenge FIN Fitness Convention, Domenica 28 Settembre 2014
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 Aqua Tabata Braccini	MC Super X Training Bike-Treadmil-Manubri De Luca-Fornaro-Gagliassi	Presentazione Teorica Fit x Senior Collu
10.30	MC What a Noodle Fornaro	MC Aqua Triathlon Con grandi attrezzi Collu- Gagliassi- Ragnoli	
11,15	MC H2O, Core & More Riccardo Maia		
12.00		MC Aqua Aequilibrium Gagliassi	
12.45		MC Aqua Burlesque Locatelli	
Pausa 13,30-14,15			
14,15	MC Acqua Four Fitness Fornaro	MC Hydrorider Circuit 3x3 Braccini- De Luca - Gagliassi	
15,00		K.B.C. De Luca	
15,45		MC Latin Explosion Ricardo Maia	
16,30	Splash Divas Vs Super Iroes Tutti i Presenters in Team Teach		

Le Masterclass (MC) avranno durata di 40 minuti - La Sessione Teorica avrà la durata di 50 min

- Le lezioni selezionate verranno assegnate sino a raggiungimento del numero massimo di partecipanti previsto per le differenti spazi 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 dalla piscina)

Via Milano 3 , 24030 Presezzo (BG)
Tel. 035466089 fax 03543751
www.settecentoristorante.com

BED & BREAKFAST "AL VECCHIO MULINO" (500mt dalla piscina)

Via Marconi 18, 24030 Valbrembo
Tel 035527662 Cell. 3477373238
www.alvecchiomolino.it

BED & BREAKFAST "FONTANELLA" (1,9 Km dalla piscina)

Via Umbria 4, 24035 Curno
Cell. 3394838166
www.bbfontanella.com

INDICAZIONI PER RAGGIUNGERE IL CENTRO NEW PLANET SPORT

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 TREVIOLO, 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 TREVIOLO, 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