

**CORSO MONOTEMATICO**  
**Acqua Circuit Grandi Attrezzi**  
**Bike e Treadmill**  
Lucca, 22 marzo 2015

Presso EGO WELLNESS RESORT  
Via Prov.le S.Alessio 1763/h – tel 0583-342570

Un corso di approfondimento teorico-pratico rivolto a chi possiede già una preparazione di base e desidera accrescere le proprie conoscenze riguardo a lezioni a circuito con e senza l'utilizzo dei grandi attrezzi, approfondire le tecniche di allenamento e utilizzare in modo tecnico-didattico la struttura musicale. I contenuti e la didattica di queste lezioni verranno affrontati e sviluppati in un corso che sarà di sicura utilità per chi vuole affrontare sempre meglio il ruolo dell'insegnante di acquafitness.

**Docente:** Chiara Braccini - Collaboratore SIT Nazionale

Orario della manifestazione 10.00 – 17.00

**PROGRAMMA**

**Teoria:**

- Biomeccanica della camminata sul Treadmill e della pedalata sulla Bike
- Allenamento e organizzazione dei circuiti acquatici
- Acqua Bike e Treadmill Circuit
- La musica come strumento didattico

**Pratica in palestra:**

- Laboratorio a gruppi sulla creazione di circuiti acquatici

**Pratica in acqua:**

- Modelli di lezione a circuito con Bike e Treadmill

**N.B.** Il corso è aperto a tutti e si rivolge principalmente ad istruttori con sufficiente livello di esperienza d'insegnamento e preparazione nelle attività motorie acquatiche.

Il corso verrà organizzato al raggiungimento di 12 unità.

**Costo di partecipazione:** € 100,00 Tesserati FIN - Non Tesserati € 120,00 – Per i possessori del titolo "Istruttore Specialistico di Fitness in acqua" rilasciato dopo il 2004 il costo è di € 85,00

La quota dovrà essere versata sul ccp 73831349 intestato a FIN Roma o tramite bonifico bancario IBAN IT232010050330900000010118 BNL C.O.N.I. ROMA

*causale:* Nome Cognome partecipante + iscrizione Aqua Circuit Grandi Attrezzi

Inviare copia del pagamento, unitamente al modulo di adesione compilato in ogni sua parte, al fax 06/36200032 entro e non oltre il 13 marzo 2015.

Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contattare l'ufficio SIT ai seguenti numeri: 06/36200022-441.

