

## **CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA**

c/o BRAMA WELLNESS

Via di Torrenova n°115 - Tel.06 2012195

**Roma, 27 febbraio – 2 marzo 2014**

### **Giovedì 27 febbraio**

- 08.30 – 09.00 Accredito consegna del materiale.  
Saluto delle Autorità. Apertura dei lavori. Presentazione ed esposizione delle finalità del corso.
- 09.00 – 11.30 L'attività motoria di fitness in acqua: analisi della struttura e utilizzo dello spazio di lavoro.  
Classificazione delle differenti tipologie di lezione.  
Caratteristiche dell'ambiente acquatico: utilizzo dell'attrito e delle resistenze in una lezione di fitness in acqua  
**Sabina Fornaro – Mirco Salvetti**
- 11.30 – 11.45 Intervallo
- 11.45 – 13.00 Lezione pratica H2O bassa e/o alta con e senza musica. (pratica in acqua)  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro**
- 14.00 – 14.30 La postura e l'equilibrio in acqua con il corpo in posizione verticale  
**Sabina Fornaro**
- 14.30 – 15.30 La musica e il suo utilizzo durante le lezioni di fitness in acqua (Teoria/pratica in palestra).  
**Giorgia Collu – Marco Gagliassi**
- 15.30 – 16.00 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione  
**Marco Gagliassi**
- 16.00 – 16.15 Intervallo
- 16.15 – 17.15 Contenuti teorici delle lezioni di Acqua Gym - Acqua Swimtraining - Acqua Aerobica  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro**
- 17.15 – 19.00 Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze d'acqua (Teoria/pratica in palestra)  
**Giorgia Collu – Ivan De Luca – Sabina Fornaro**

### **Venerdì 28 febbraio**

- 09.00 – 10.45 La coreografia, metodologia e didattica  
L'insegnamento dal bordo vasca (teoria + esercitazione pratica in palestra)  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro**
- 10.45 – 11.15 Intervallo
- 11.15 – 14.00 Tirocinio corsisti da bordo vasca e in acqua (Acqua)  
Esercitazioni pratiche Acqua Gym, Acqua Swim Training, Acqua Aerobica.  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Marco Gagliassi**
- 15.15 – 16.15 La figura dell'istruttore di Fitness in Acqua; il Cueing e la conduzione della lezione  
**Giorgia Collu – Marco Gagliassi**
- 16.15 – 17.15 Lavori di gruppo dei corsisti in palestra  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Mirco Salvetti**
- 17.15 – 17.45 Intervallo
- 17.45 – 18.45 Tirocinio corsisti da bordo vasca e in acqua  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Mirco Salvetti**
- 19.00 – 20.00 Costruzione di una lezione di Acqua Gym in gruppo e con i docenti in aula  
**Giorgia Collu – Sabina Fornaro**

**Sabato 1 marzo**

09.00 – 09.30	I piccoli attrezzi: suddivisione e caratteristiche <b>Sabina Fornaro</b>
09.30 – 11.00	Benefici delle attività motorie in acqua. Principi di teoria dell' allenamento applicati al fitness. La lezione di Acqua Interval Training <b>Giorgia Collu – Mirco Salvetti</b>
11.00 – 11.15	Intervallo
11.30 – 12.15	Tirocinio dei corsisti: la postura corretta e il movimento dal bordo vasca (pratica in palestra) <b>Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Marco Gagliassi</b>
12.15 – 13.00	I grandi attrezzi acquatici: Hydrobike, Acqua Treadmill <b>Marco Gagliassi</b>
14.15 – 16.00	Hidrobike & Treadmill, Acqua Interval, Waterpolo gym (pratica) <b>Giorgia Collu – Ivan De Luca – Sabina Fornaro – Marco Gagliassi</b>
16.30 – 17.30	L' Acquaerobica in stile. Attività motoria in acqua per gli Over 65 <b>Giorgia Collu – Sabina Fornaro</b>
17.45 – 19.15	L' Acqua Kick Boxing, le lezioni combinate con sport natatori <b>Sabina Fornaro – Marco Gagliassi</b>

**Domenica 2 marzo**

09.00 – 10.00	Le Competizioni di Fitness in acqua, l' Acqua Circuit training e le lezioni Body Mind <b>Giorgia Collu – Marco Gagliassi</b>
10.30 – 11.30	Valutazione pratica corsisti in piscina
11.30 – 14.00	Lezioni pratiche: Acqua Circuit, Acqua Kick (con utilizzo di Grandi attrezzi e non). Lezione in Stile, Acqua Fluid Pilates <b>Giorgia Collu – Ivan De Luca – Sabina Fornaro – Marco Gagliassi</b>
15.00 – 17.00	Test di valutazione finale

**La qualifica minima per accedere al corso è quella di Istruttore di Base (ex Istruttore Nuoto II livello).**

Chi non è in possesso della qualifica richiesta potrà iscriversi e frequentare il corso in qualità di "uditore", non dovrà sostenere l'esame e conseguentemente non avrà la qualifica federale riconosciuta, ma soltanto un attestato di partecipazione.

**Coordinatore:** Mirco Salvetti

**Docenti :** Giorgia Collu (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)  
Ivan De Luca (Docente Regionale di ginnastica e aerobica in acqua – Tecnico F.I.N.)  
Sabina Fornaro (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)  
Marco Gagliassi (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)

Esigenze organizzative potranno determinare un cambiamento dell'ordine delle varie lezioni.

Il corso verrà organizzato al raggiungimento di 30 unità e **non potrà accogliere più di 50 adesioni.**

**Costo di partecipazione:** € 280,00

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 corso istruttore specialistico fitness in acqua 2014

Inviare copia del pagamento, unitamente al modulo di adesione compilato in ogni sua parte, al fax 06/36200032 **entro e non oltre il 20 febbraio 2014.**

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

**La partecipazione vale come aggiornamento curriculare per Istruttori**

## Informazioni logistiche

Alberghi situati vicino al Centro Sportivo Brama Wellness:

- **Hotel Ibis** - Roma Torvergata (4 stelle) - Via Vico Viganò, 24 - Tel. 06-206621 fax 06-2005164
- **Bed and Breakfast "Villa Romeo"** - Via Gravina di Puglia, 26 - Si trova all'interno del centro residenziali "Torre Gaia"
- **Hotel Città 2000** (3 stelle) - Via della Tenuta di Torrenova, 60/68 - Tel. 06-2025540 Fax. 06-2025539
- **Ibis Tor Vergata** (2 stelle) - Via Duilio Cambellotti Tor Vergata

## COME RAGGIUNGERE IL CENTRO SPORTIVO

Da NORD: Uscita Autostradale Roma Nord - Direzione Roma/Napoli

- Uscita n. 18 CASILINA DIREZIONE FROSINONE (fuori Roma)
- Proseguire per 3 km circa e svoltare a SINISTRA località Torre Angela su Via di Torrenova fino al civico 115
- il centro sportivo si trova alla Vostra Sinistra

Da SUD: Uscita Autostradale Roma Sud - Direzione Roma/L'Aquila

- Uscita n. 18 CASILINA
- Proseguire come sopra

## Con i mezzi pubblici:

Dalla Stazione Termini: Fermata Termini (MA – MB – FS)

Prendere linea 105 (Staz. Grotte Celoni) per 27 fermate;

scendere alla fermata Casilina/Santarelli e prendere la linea 056 per 5 fermate;

scendere alla fermata Torrenova/Poseidone fino al civico 115.

Dall'aeroporto di Fiumicino: Trenino Fiumicino – Roma Termini; 30 minuti senza fermate intermedie;

- da Roma Termini proseguire come sopra

Dall'aeroporto di Ciampino: Autolinea Cotral per Anagnina; partenze ogni 20 minuti e percorrenza 20 minuti circa;

- Alla fermata Anagnina prendere la linea 046 (Raimondi M.) per 25 fermate – partenze ogni 15 minuti;

scendere alla fermata Casilina/Torrenova e recarsi alla fermata Casilina/Santarelli prendere la linea 056 per 5 fermate;

scendere alla fermata Torrenova/Poseidone fino al civico 115.

**SETTORE ISTRUZIONE TECNICA**

**Corso:** ..... **Sede:**..... **Data:**.....

Cognome:	Nome:
Data di nascita:	Comune di nascita:
Indirizzo:	Città: CAP:
Codice Fiscale:	
Cell: / Tel:	E-mail:
Titolo di Studio:	Professione:

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? .....

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

FIRMA

.....

Il sottoscritto, da Voi informato ai sensi del D.lgs. del 30/06/2003 n. 196, esprime il consenso al trattamento dei dati personali ed in particolare di quelli sensibili ai sensi dell'art. 13 del citato D.lgs. esprime altresì il consenso al trattamento di tali dati effettuato dai Vs collaboratori, nonché alla loro comunicazione a soggetti pubblici o privati nei limiti inerenti all'espletamento dei servizi da Voi offerti e nel rispetto dei diritti a Voi riconosciuti dall'art. 7 del medesimo D.lgs..

FIRMA

.....