

CORSO MONOTEMATICO
Interval "TABATA" & HYDRO BIKE

Milano, 1 marzo 2015

c/o ENJOY CENTER - via Buonarroti 44 MILANO – www.enjoysport.eu - Tel. 02-9241256

La Federazione Italiana Nuoto organizza un corso di specializzazione ed approfondimento su un'attività che per la sua originalità è da considerarsi tra le più interessanti presentate in ambito internazionale nell'ultimo anno sportivo

Il corso si svolgerà dalle ore 9.00 alle ore 16.00 e sarà tenuto dal collaboratore SIT nazionale Marco Gagliassi, esperto di fitness e aerobica in acqua.

Contenuti del corso :

Partendo dal metodo Tabata Interval Training analizzeremo gli aspetti tecnici e didattici dell'allenamento intervallato a differenti intensità per creare dei modelli di lezione acquatica efficaci e facili da proporre, sia a corpo libero che con la Bike

Programma:

- I principi base dell'allenamento
- Il Tabata Interval Training e sue varianti
- Intensità e postura (corpo libero e bike)
- Differenti proposte di lezione (adattabilità del programma al lavoro sulla bike)
- Cronometro, musica e didattica (Sono consigliate le scarpette per pedalare)

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 15 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 IT2320100503309000000010118 BNL C.O.N.I. ROMA

causale: Nome Cognome partecipante + iscrizione Interval Tabata e HYdro Bike

Inviare copia del pagamento, unitamente al modulo di adesione compilato in ogni sua parte, al fax 06/36200032 **entro e non oltre il 23 febbraio 2015.**

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

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: ☐ esercente la potestà genitoriale ☐ tutore ☐ curatore
------	------------------------	--