

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

**Rovereto, 9-12 aprile 2015**

**Centro Natatorio Leno 2001**

**Via Domenico Udine-38068 Rovereto (TN) - Tel.0464435440**

### **PROGRAMMA**

#### **Giovedì 9 aprile**

- 08.30 – 09.00 Accredito consegna del materiale.  
Saluto delle Autorità, apertura dei lavori, presentazione ed esposizione delle finalità del corso.  
**Mirco Salvetti**
- 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.  
Benefici delle attività motorie 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)  
**Sabina Fornaro - Aurora Calzavara**
- 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**
- 15.30 – 16.00 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione  
**Aurora Calzavara**
- 16.00 – 16.15 Intervallo
- 16.15 – 17.30 Contenuti teorici delle lezioni di Acqua Gym - Acqua Swimtraining - Acqua Aerobica  
**Sabina Fornaro – Aurora Calzavara – Giorgia Collu**
- 17.30 – 19.00 Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze d'acqua (Teoria/pratica in palestra)  
**Sabina Fornaro – Aurora Calzavara – Giorgia Collu**

#### **Venerdì 10 aprile**

- 09.00 – 09.45 La coreografia e le sequenze di esercizi, metodologia e didattica  
**Giorgia Collu**
- 09.45 – 10.45 Dalla terra all'acqua: l'insegnamento dal bordo vasca (teoria + esercitazione pratica in palestra)  
**Sabina Fornaro – Aurora Calzavara – Giorgia Collu**
- 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.  
**Sabina Fornaro – Aurora Calzavara – Giorgia Collu**
- 15.30 – 16.30 La figura dell'Istruttore di Fitness in Acqua; la comunicazione non verbale e la conduzione della lezione  
**Giorgia Collu**
- 16.30 – 17.30 Costruzione di una lezione di Acqua Gym in gruppo e con i docenti in aula  
**Sabina Fornaro – Aurora Calzavara – Giorgia Collu**
- 17.30 – 18.30 Lavori di gruppo dei corsisti in palestra  
**Sabina Fornaro – Mirco Salvetti – Giorgia Collu**
- 18.30 – 19.00 Intervallo
- 19.00 – 20.00 Tirocinio corsisti da bordo vasca e in acqua  
**Sabina Fornaro – Mirco Salvetti – Giorgia Collu**

**Sabato 11 aprile**

- 09.00 – 09.30 I piccoli attrezzi: suddivisione e caratteristiche  
**Sabina Fornaro**
- 09.30 – 11.00 Principi di teoria dell' allenamento applicati al fitness  
**Giorgia Collu**  
Le lezioni di Acqua Interval e Acqua Circuit Training  
**Giorgia Collu – Marco Gagliassi**
- 11.00 – 11.15 Intervallo
- 11.15 – 12.15 Tirocinio dei corsisti: la postura corretta e il movimento dal bordo vasca (pratica in palestra)  
**Giorgia Collu – Marco Gagliassi – Sabina Fornaro**
- 12.15 – 13.00 I grandi attrezzi acquatici: Hydrobike, Acqua Treadmill, L'Acqua Step, nuovi attrezzi  
**Marco Gagliassi**
- 14.15 – 16.00 Esercitazioni pratiche in acqua: Aqua Gym con attrezzi, Acqua Interval, WaterpoloGym  
**Giorgia Collu – Marco Gagliassi – Sabina Fornaro**
- 16.00 – 16.30 Intervallo
- 16.30 – 17.30 L' Acquaerobica in stile / Attività motoria in acqua per gli Over 65  
**Sabina Fornaro – Giorgia Collu**
- 17.30 – 19.15 L' Acqua Kick Boxing / Le lezioni combinate con sport natatori  
**Marco Gagliassi – Sabina Fornaro**

**Domenica 12 aprile**

- 09.00 – 10.30 Le Competizioni di Fitness in acqua - Le lezioni Body Mind, l'Acqua Fluid Pilates  
**Giorgia Collu**
- 10.30 – 10.45 Intervallo
- 10.45 – 12.00 Valutazione pratica corsisti in piscina  
**Sabina Fornaro – Mirco Salvetti – Giorgia Collu – Marco Gagliassi**
- 12.00 – 14.00 Lezioni pratiche: Acqua Circuit (grandi attrezzi), Acqua Kick, Lezione in Stile, Acqua Fluid Pilates  
**Giorgia Collu – Marco Gagliassi – Sabina Fornaro**
- 15.00-17.00 Test di valutazione finale

Coordinatore:	Mirco Salvetti	
Docenti :	Giorgia Collu	(Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
	Sabina Fornaro	(Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
	Marco Gagliassi	(Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
	Aurora Calzavara	(Doc. Reg.le di ginnastica e aerobica in acqua tecnico F.I.N.)

**N.B. IL CORSO E' INDIRIZZATO A CHI POSSIEDE LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE BASE DI NUOTO (ex 2°livello) ED E' VALIDO COME AGGIORNAMENTO CURRICOLARE. Il test di valutazione pratico/scritto finale potrà essere effettuato nell'ultima giornata del corso o entro un anno dalla data di partecipazione allo stesso durante altre sessioni di valutazione per istruttori fitness in acqua.**

Chi per motivi personali volesse seguire ugualmente il corso ma non è in possesso della qualifica richiesta potrà iscriversi e frequentare in qualità di "UDITORE", non potrà sostenere l'esame e conseguentemente non avrà la qualifica federale riconosciuta, ma soltanto un attestato di partecipazione.

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

Il corso verrà organizzato al raggiungimento di 25 unità e **NON POTRA' ACCOGLIERE PIU' DI 50 ISCRITTI**

**Costo di partecipazione: € 300,00**

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 corso istruttore specialistico fitness in acqua 2015

Inviare copia del pagamento, unitamente al modulo di adesione compilato in ogni sua parte, al fax 06/36200032 **entro e non oltre il 2 aprile 2015.**

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

## **Hotel nelle vicinanze**

Hotel Flora Beauty Farm 𠄎 𠄎 𠄎

Via dell'Abetone, 94, IT-38068, Rovereto

**Tel:** +39 0464 438333

**Fax :** +39 0464 420388

Hotel Quercia 𠄎 𠄎

Via dell'Abetone, 68, IT-38068, Rovereto

**Tel:** +39 0464 420985

**Fax :** +39 0464 424083

Hotel Villa Cristina 𠄎

Via Abetone, 50, IT-38068, Rovereto

**Tel:** +39 0464 425537

**Cell.:** +39 339 2647149

Hotel Sant'Ilario 𠄎 𠄎

Viale Trento, 68, IT-38068, Rovereto

**Tel:** +39 0464 411605

**Cell.:** +39 0464 411950

**Fax :** +39 0464 412922

Nerocubo Business&Design Hotel 𠄎 𠄎 𠄎 𠄎

Via per Marco, 14 - Mori Stazione, IT-38068, Rovereto

### **Contatti**

Sig. David Kier

**Tel:** +39 0464 022022

**Cell.:** +39 340 5926603

**Fax :** +39 0464 022040

Hotel Rovereto 𠄎 𠄎 𠄎

Corso Rosmini, 82/D, IT-38068, Rovereto

**Tel:** +39 0464 435222

**Fax :** +39 0464 439644

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](http://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