

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

**LEINÌ (TO) - 7-8 APRILE 2018**

**Cittadella dello Sport. Piscina Comunale di Leinì.**

Via Volpiano, 38D, Leinì (TO).

## **PROGRAMMA DEL CORSO\***

### **Sabato 7 Aprile**

- 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. Utilizzo dell'attrito e delle resistenze in una lezione di fitness in acqua.
- 11.30 - 13.00 Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze dell'acqua.
- 13.00 - 14.00 Pausa.
- 14.00 - 14.45 La musica e il suo utilizzo durante le lezioni di fitness in acqua.
- 15.00 - 16.15 Lezione pratica H2O bassa e/o alta con e senza musica.
- 16.30 - 17.00 La postura e l'equilibrio in acqua con il corpo in posizione verticale.
- 17.00 - 17.30 I contenuti delle lezioni di Acqua Gym - Acqua Swimtraining - Waterpolo gym.
- 17.00 - 18.00 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione.
- 18.00 - 19.00 La figura dell'istruttore di Fitness in Acqua; la comunicazione verbale e non verbale e la conduzione della lezione.

### **Domenica 8 Aprile**

- 09.00 - 09.45 Benefici e limiti delle attività motorie in acqua.
- 09.45 - 11.00 Dalla terra all'acqua esercitazioni per la corretta dimostrazione del movimento acquatico da bordo vasca per l'attività in acqua bassa, media e alta (teoria in aula /pratica in palestra o in aula).
- 11.00 - 11.30 Pausa e trasferimento in vasca.
- 11.30 - 13.30 Esercitazioni pratiche: Acqua Gym - Acqua Swim Training - Waterpolo gym.
- 13.30 - 14.45 TIROCINIO. Lavori di gruppo dei corsisti dal bordo vasca, prova d'insegnamento.
- 15.30 - 16.15 Piccoli e grandi attrezzi e loro utilizzo.
- 16.15 - 16.45 Riepilogo argomenti trattati. Domande. Consegna attestati di partecipazione.

### **Docenti**

Daniela COLOMBO - Sabina FORNARO - Greta GORI - Elena GROSSO - Daniela PILLONI

**\*AVVERTENZE.** Il presente programma è da considerarsi quale bozza indicativa nella distribuzione delle lezioni, il programma definitivo sarà disponibile on line almeno due settimane prima del corso. All'accredito dovrà essere consegnata COPIA del certificato di idoneità all'attività sportiva di tipo non agonistica rilasciato dal medico di base, senza non sarà possibile partecipare al corso.

## SEDE

Cittadella dello Sport. Piscina Comunale di Leini. Via Volpiano, 38D, Leini (TO).

## REQUISITI e MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

La partecipazione al Corso è aperta a tutti gli interessati ma per ottenere la qualifica federale S.I.T. di "Istruttore Specialistico di Fitness in Acqua" è necessario essere in possesso della qualifica di Istruttore di Base ed essere in regola con il pagamento del rinnovo per la stagione 2017/2018. La partecipazione al Corso vale come aggiornamento curricolare per gli Istruttori di Base ed è una formazione propedeutica, nonchè obbligatoria, per la partecipazione al corso superiore di Allenatore di Fitness in Acqua.

## MATERIALE e ATTESTATO

A tutti i partecipanti sarà consegnata la dispensa federale "FITNESS IN ACQUA" e al termine del corso sarà rilasciato un attestato di partecipazione.

## PRE-ISCRIZIONE - (dall'1 al 20 Marzo 2018)

Dall'1 marzo al 20 marzo per garantirsi la partecipazione è necessario tramite portale Federnuoto Piemonte sezione "FORMAZIONE" effettuare la pre-iscrizione senza però versare la quota di pagamento.

## COSTO

Tesserati FIN - € 160,00

NON Tesserati FIN - € 200,00

## MODALITÀ ISCRIZIONE - (dal 21 Marzo al 4 Aprile 2018)

Prima di procedere con l'iscrizione on-line dovrà essere versata la quota tramite bonifico bancario. La ricevuta di pagamento potrà essere caricata direttamente sul portale durante le fasi d'iscrizione. Il primo giorno del corso, all'atto dell'accredito, occorre consegnare *COPIA* del certificato di idoneità all'attività sportiva di tipo non agonistica rilasciato dal medico di base.

### Modalità di versamento

Iscrizione aperte dal 21 Marzo al 4 Aprile 2018

- Quota (€ 160,00 FIN) oppure (€ 200,00 non FIN)

bonifico bancario

-- IBAN: IT 69 D 01005 03309 000000000722

beneficiario: Federazione Italiana Nuoto - Comitato Regionale Piemontese

causale: "nome del partecipante + iscrizione Corso Specialistico Fitness - TORINO".

## LIMITE ISCRIZIONI

Numero massimo di iscritti: 30

## PER INFO SUL CORSO e ASSISTENZA PORTALE

Email: [settoreistruzioneetecnica@federnuoto.piemonte.it](mailto:settoreistruzioneetecnica@federnuoto.piemonte.it)

Telefono: 011/3040686-1 - dal lunedì al venerdì dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 17.00

Per consultare tutta la nostra offerta formativa visita  
il sito web [www.federnuoto.piemonte.it](http://www.federnuoto.piemonte.it) sezione FORMAZIONE.