

# CORSO MONOTEMATICO

## Acqua Fluid Pilates

**Cagliari, 24 Gennaio 2015**

CENTRO SPORTIVO HIMALAYA  
Via Piero della Francesca snc – tel 070/5489033

Un corso di approfondimento teorico-pratico centrato sulla proposta di lezioni di fitness in acqua alternative e di grande attualità ed interesse. Verranno sviluppati i concetti base su come strutturare delle lezioni acquatiche tese al miglioramento della consapevolezza corporea sfruttando al massimo le caratteristiche specifiche dell'attrezzo acqua ed i principi base del metodo Pilates.

**Docente:** Giorgia Collu Collaboratore SIT Nazionale

La manifestazione si svolgerà dalle ore 9.30 alle ore 17.30

### PROGRAMMA

Teoria:

- Concetti base del metodo Pilates
- Il programma Aqua Fluid Pilates: principi e contenuti
- La corretta postura
- Gli esercizi base
- L'utilizzo degli attrezzi
- Struttura delle lezioni

Pratica in palestra:

- Allineamento corretto in piedi e in differenti tipi di decubito
- Alcuni esercizi
- Come insegnare dal bordo vasca

Pratica in acqua:

- Lezioni in acqua media

**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 IT23Z0100503309000000010118 BNL C.O.N.I. ROMA

*causale:* Nome Cognome partecipante + iscrizione Aqua Fluid Pilates

Inviare copia del pagamento, unitamente al modulo di adesione compilato in ogni sua parte, al fax 06/36200032 **entro e non oltre il 17 gennaio 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](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
---------------	---------------------------------	--