

# Aqua Fitness Convention

Monselice, 19 aprile 2015

Presso Piscina Comunale di Monselice

via Carrubbio 134 – Tel. 0429780451 – canovasport@alice.it

Una giornata ricca di attività acquatiche con i Presenters e Docenti FIN e un programma vario e ampio contenete spunti interessanti per lezioni sempre varie e divertenti. 6 Masterclass imperdibili!!!

**Coordinatore:** *Mirco Salvetti*

**Presenters:** *Chiara Braccini, Ivan De Luca, Manuela Ragnoli*

## Programma della manifestazione

-> -> 09.30 Accredito partecipanti  
09.30 – 15.30 Convention FIN  
15.30 Chiusura lavori e Consegna Attestati partecipazione

## Descrizione delle Lezioni

### **09.30 – 10.15 COREO & FUN**

Una masterclass di lavoro cardiovascolare in cui non mancherà la tonificazione e il divertimento, il tutto condito da blocchi coreografici semplici che vi faranno divertire ed allenare nel nostro elemento: l'acqua!

Acqua bassa

Presenters: *Manuela Ragnoli*

### **10.20 – 11.05 Acqua TABATA**

Dopo l'High Intensity Interval Training ecco in acqua i principi del Tabata Training. Mettiti alla prova in questo incredibile allenamento cardiovascolare con continui stimoli per il metabolismo anaerobico e aerobico attraverso costanti variazioni d'intensità 20"-10".

Acqua alta

Presenters: *Chiara Braccini*

### **11.10 – 11.55 Advanced COREO**

Master totalmente coreografata dove si utilizzeranno tutti i metodi coreografici mantenendo sempre alta l'intensità. Aggiungi, trasforma, copia, incolla, varia le sequenze finite per rendere la lezione divertente ma soprattutto allenante.

Acqua bassa

Presenters: *Ivan De Luca*

### **13.00 – 13.45 "Deep&Shallow":**

Trasformazione delle stesse sequenze coreografiche dall'acqua bassa all'acqua alta e viceversa: doppio allenamento, doppia difficoltà, sfruttando l'acqua al 100%, doppio divertimento!

Acqua bassa & alta

Presenters: *Ivan De Luca - Manuela Ragnoli*

### **13.50 – 14.35 The WALL**

Gestire spazi ed esercizi in modo fluido ed efficace, costruendo semplici coreografie per creare perfetto mix tra lavoro cardio e di tonificazione.

Acqua bassa, attrezzi : muro

Presenter: *Chiara Braccini*

### **14.40 – 15.25 Arms XTraning**

Lezione di tonificazione con l'ausilio di un solo manubrio dove si alternano combinazioni di esercizi fluidi con gli arti superiori opposti a quelli inferiori. Il risultato è un lavoro intenso coinvolgendo la muscolatura del core per mantenere e stabilizzare il tronco.

Acqua bassa, attrezzi : tubo

Presenters: *Ivan De Luca*

## **Costi e modalità d'iscrizione**

Costo: € 75,00 Tesserati FIN

€ 85,00 Non Tesserati

La quota dovrà essere versata sul ccp 73831349 intestato a FIN Roma o tramite bonifico bancario IBAN IT230100503309000000010118 BNL C.O.N.I. ROMA

*causale*: Nome Cognome partecipante + iscrizione Convention Monslice

Inviare copia del pagamento, unitamente al modulo di adesione compilato in ogni sua parte, al fax 06/36200032 entro e non oltre il 12 aprile 2015.

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

**N.B.** Non si accettano ulteriori iscrizioni o pagamenti in loco

### **HOTEL NELLE VICINANZE:**

Bluedream – Via Orti,7 – tel 0429 783111

Venetian Hostel – Via S. Stefano, 33 – Tel 0429 783125

Belvedere Resort ai Colli – Via Siesa, 5 – tel 049 913 0005



**SETTORE ISTRUZIONE TECNICA**  
**Modulo iscrizione corso formazione Nazionale**

MOD - S.I.T. - 03

Rev. 1

Pag. 1 di 1

**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