

CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA

SSD.Arl Rarinantestorino

Piscina Comunale "F.Albanese"

Corso Torino, 82 Grugliasco 10095 (TO)

12 e 13 aprile 2025

Ideazione e organizzazione: Roberto Del Bianco

Conduzione: Mirco Salvetti

Programma:

ONLINE SU PIATTAFORMA FAD, E' di fondamentale importanza seguire le lezioni in piattaforma, leggere la dispensa onde poter seguire in modo esaustivo e proficuo la parte pratico-teorica in presenza.

- Analisi della struttura e utilizzo dello spazio di lavoro
- Utilizzo dell'attrito e delle resistenze
- Le differenti tipologie di lezione
- La musica
- Postura, equilibrio, piccoli e grandi attrezzi
- Costruzione della lezione: le diverse fasi, metodologia e didattica
- Principi di teoria e metodologia dell'allenamento applicati al fitness in acqua
- L'Acquaerobica e l'utilizzo della musica per la costruzione di coreografie
- Acquakick, acquacircuit, attività pre coreografate, ecc
- Il Body Mind, l'acqua Cross Training, Attività in Acqua Per Over 65
- Competizioni di fitness, criterium e Race Cross Training
- Costruzione della coreografia di gara

Primo giorno sabato 12 aprile 2025

Accredito 8.30

8.00 Presentazione di obiettivi e contenuti del corso **(Salveti)**

8.30 Ripresa dei contenuti visionati on line (aula) **(De Luca-Salveti)**

9.15 Pratica in Acqua lezioni base acqua alta e bassa, **(De Luca-Salveti)**

10.45-11.30 Pausa

11.30 Laboratorio didattico: la "palestra del movimento", gestualità, passi base e la musica adeguati al movimento acquatico (Palestra) **(Collu – De Luca-Salveti)**

13.00 Pausa

14.00 Laboratorio didattico: esercitazioni per la costruzione della lezione e prove di didattica

applicata al gruppo(Palestra) **(Collu – De Luca)**

16.30 Pratica in acqua : Prove di insegnamento (Gli allievi presentano i lavori svolti in palestra)

17.30 Pratica in acqua : Acqua Circuit; Acqua Fluid Pilates (cenni) **(Collu – De Luca)**

18.30 Spazio aperto per domande **(Collu – De Luca-Salvetti)**

Secondo giorno domenica 13 aprile 2025

8.00 Competizioni di fitness, Criterium e Race Cross Training (aula) **(Collu – De Luca)**

9.30 Pratica in acqua : Prove di insegnamento (Gli allievi presentano i lavori svolti in palestra)
(Collu – De Luca-Salvetti)

10.30 Pratica in acqua : Acqua Interval Training; Coreografia di gara, lezione body mind (cenni)
(Collu – De Luca)

12,30 pausa

14.00 Test di uscita **(Collu – De Luca-Salvetti)**

16.00 Fine corso e rilascio attestati

Docenti:

Mirco Salvetti	Responsabile Nazionale Settore Fitness
Giorgia Collu	Docente Nazionale
De Luca Ivan	Collaboratore SIT

Segreteria organizzativa: Paola Cardarelli
Patrizia Vasta
Consuelo Piloca

NOTE ORGANIZZATIVE

Le iscrizioni si effettuano attraverso il portale amministrativo <http://portale.federnuoto.it>

Si rammenta agli allievi che è necessario munirsi di abbigliamento da palestra (con alcuni ricambi) oltre al materiale per entrare in acqua

Per la sistemazione alberghiera

Hotel situati nelle vicinanze dell'impianto sportivo a circa 1,5 Km:

Hotel Tulip Inn

Corso Canonico Giuseppe Allamano, 153, 10098 Rivoli TO

Telefono: [011 951 7811](tel:0119517811)

B&B Grugliasco Central

Via G. B. de la Salle, 41, 10095 Grugliasco TO

tel.347 580 5118

Blu Hotel

Indirizzo: Via Torino, 154, 10093 Collegno TO

Telefono: [011 401 8700](tel:0114018700)