

7 novembre 2010 Ozzano dell'Emilia -BO-

CORSO DI FORMAZIONE PER SOCI UISP IN REGOLA CON IL TESSERAMENTO



**CORSO DI FORMAZIONE
AQUARIA 2° LIVELLO**



UISP - Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI 24/6/1976 D.P.R. n. 530 del 2/8/1974 Associazione con finalità assistenziali riconosciuta con decreto del Ministero dell'Interno del 6/5/1989

SPECIALIZZAZIONE FITNESS PARTE dell' ALLENAMENTO

Corso di **COMPLETAMENTO**

per istruttori di ginnastica in acqua che hanno conseguito le parti tecniche di AQ2 (treadmill, hidrobike & acquaerobica e step).

DOMENICA 24 ottobre 2010 Ore 9 RITROVO

A
Q
U
A
R
I
A

2
F
I
T
N
E
S
S

P
R
O
G
R
A
M
M
A

9.15/11.30	teoria	presentazione corso contenuti e obiettivi delle lezioni acquarunning, tonificazione, allenamento...dalla teoria alla pratica , impostazione test (4 gruppi 15' x gruppo) sperimentazione e ginnastica in acqua
11.45/12.30	pratica	32 bit
12.30/13.40	pratica	tonificazione, acquarunning, lavoro aerobico, di soglia... (dalla pratica alla teoria)
13.50/14.40	BREAK	
14.50/16	teoria	tonificazione, allenamento: aerobico, di soglia, recuperi,pulsazioni... dalla pratica alla teoria,
16/18	teoria	la musica

NB. Per evitare variazioni al programma si invita a rispettare gli orari delle lezioni.

IL TEST FINALE A CHIUSURA DELL'INTERO CORSO AQ2 SI TERRA'
DOMENICA 7 NOVEMBRE 2010 dalle h. 10.30 alle 15.30 circa
c/o la piscina del Centro Sportivo di Ozzano dell'Emilia

Aquaria 2 parte Allenamento e TEST FINALE Ozzano dell'Emilia 24 ottobre -7 novembre 2010

MODALITA' PER L'ISCRIZIONE

Iscrizione con un numero minimo di 15/18, che dovrà pervenire presso la segreteria organizzativa del corso 051/796135 portando di persona o inviando tramite fax allo 051/791066 o mail leganuoto@uisper.info i propri dati compilando la scheda allegata con l'attestazione dell'avvenuto pagamento effettuato tramite bonifico bancario: : c/o Banca di Bologna fil. Ozzano IBAN IT95N0888336990CC0100015000 intestato a Polisportiva Record Team Bologna via Larga 45/6 40100 BO Specificando nella causale Aquaria fitness spec.treadmill

- Fino al 12/10/09 la quota di partecipazione è di 125 €, oltre tale data il costo del corso sarà di 150 €. In caso di ritiro dal corso (previo avvertimento entro l'inizio del corso) la quota sarà rimborsata trattenendone il 15% per costi di segreteria.

COSTO

La quota di partecipazione al corso aq2 parte allenamento è di € 125,00

- La quota comprende: materiale didattico
- Attestato di partecipazione e brevetto Aquaria Nazionale Uisp (80% di frequenza delle lezioni)
- Attestato di frequenza e brevetto internazionale CMAS (min. 80% di frequenza delle lezioni)

REQUISITI DI AMMISSIONE

Essere in possesso della tessera Uisp 2010/11; Aver conseguito il brevetto di Aquaria Base.
A chi non è in possesso del brevetto Aquaria Base, verrà comunque consegnato l'attestato di frequenza e quando avrà conseguito il livello mancante riceverà il brevetto completo.

SEDE DEL CORSO

Centro Sportivo AcquaFitness di Ozzano via Nardi 2
dalla Stazione FS: informazioni ATC linea azzurra 101 dall'autostazione
(a sinistra dall'uscita principale della stazione)
in auto: uscita tangenziale S. Lazzaro di Savena, seguire direzione via Emilia (S. Lazzaro, Idice, Ozzano) il centro sportivo si trova dopo il centro commerciale.

RITROVO

Presso l'impianto sportivo per la registrazione al corso e la consegna del programma e del materiale didattico direttamente presso la segreteria del corso.

INFO

Tel. 051/796135 manoela fax 051/791066 piscina.ozzano@acquaefitness.it
www.uisper.info - leganuoto@uisper.info

DOCENTI

Staff AQUARIA NAZIONALE UISP

SCHEDA DI PARTECIPAZIONE AQUARIA NAZIONALE UISP

Per i soci UISP (da inviare compilata tramite fax o e-mail)

Nome.....Cognome.....

Via /p.zza n°.....

Località.....cap.....prov.....

Nato/a il.....CF.....

tel./fax.....cell.....

e-mail

ISCRIZIONE AL CORSO DI :

- AGGIORNAMENTO (segnare anche dove si svolge il corso).....
- AQUARIA 1° (segnare anche dove si svolge il corso).....
- AQUARIA 2° (segnare tipo di specializzazione).....
- Acquaerobica/step/allenamento
- Kick/allenamento - bike&Gym e allenamento
- Pre-postparto
- Anziani e intervento postriabilitativo di mantenimento
- AQUARIA 3°

Dichiara inoltre di dare al comitato prov.le Uisp di Bologna e pol.va RTBOzzano il proprio consenso ai sensi dell'art. 11 della legge 675/96 a che i dati che lo riguardano (indirizzo e data di nascita siano oggetto del trattamento elencato nella lettera d) art.1 della legge citata.

data _____

firma _____