

Settore formazione e **AQUARIA** organizzano

**Area Fitness**

**CORSO DI FORMAZIONE DI  
SPECIALIZZAZIONE AQUARIA**

**BIKE - TREADMILL BASE E AVANZATO & CIRCUITO  
GRANDI ATTREZZI**

Corso di SPECIALIZZAZIONE per insegnanti di ginnastica in acqua sulla conoscenza, metodologia e tecnica applicabili ai tipi di HIDROBIKE in commercio e al TREADMILL ACQUATICO E CIRCUITO GRANDI ATTREZZI.

Tratteremo la specificità del movimento e le combinazioni speciali con la ginnastica in acqua per poter rinnovare e differenziare sempre le proposte alla squadra, per il fitness, per l'allenamento, per il divertimento... senza sovraccaricare le articolazioni!

Saper proporre lezioni e contenuti diversi e qualitativi, con un supporto teorico/pratico di approfondimento sulle metodologie dell'allenamento e le caratteristiche di lavoro cardiovascolare, tonificazione e un uso consapevole della musica.

### CONTENUTI DEL CORSO

#### PARTE TEORICA :

- Teoria relativa alle caratteristiche dell'acqua in relazione alla tipologia dell'attrezzo;
- Sviluppo dell' attività a secco e sviluppo dell'attività in acqua;
- Metodologia e didattica; Teoria specifica (musica, passi, combinazioni...).

#### PARTE PRATICA:

- Svolgimento delle lezioni didattiche per ogni tipo di specialità ;
- Proposte di lezioni Master e allenanti;
- Andature, sospensioni, tenute e appoggi
- Lavoro aerobico, di soglia, di potenza

### MODALITA' D' ISCRIZIONE

- Ogni modulo sarà attivato con un minimo di 12 iscritti;
- Essere in possesso TESSERA UISP 2015 (da farsi presso comitato territoriale di appartenenza);
- Iscrizione è da effettuarsi tramite bonifico bancario c/o Banca Prossima - IBAN IT44Z0335901600100000015724 intestato UISP COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA; specificando nella causale : bike base, treadmill base , bike & tread avanzato, circuito grandi attrezzi;
- Successivamente inviare tramite fax allo 051/225203 o via e-mail [segreteria.nuoto@gmail.com](mailto:segreteria.nuoto@gmail.com) la scheda allegata compilata con l'attestazione dell'avvenuto pagamento ;
- Termine ultimo di iscrizione (come da tabella sottostante).

- In caso di ritiro dal corso (previo avvertimento entro l'inizio del corso) la quota sarà rimborsata trattenendone il 15% per costi di segreteria.

**QUOTE DI PARTECIPAZIONE**

	aquaria base	(NO aquaria base / NO brevetto UISP)	Titolo conseguito
- BIKE BASE - TREAD BASE	€ 80,00	€ 120,00	Brevetto nazionale Uisp
Con week end allenamento + musica	€ 150,00	€ 200,00	Attestato di frequenza
<b>N.B. CHI SI ISCRIVE AD ISCRIZIONE SARA' DI</b>	<b>ENTRAMBI I</b>	<b>CORSI BASE</b>	<b>LA QUOTA DI</b>
	€ 150,00	€ 270 (allenamento	e musica)
	brevetto UISP + aquaria base	altri brevetti e NO percorsi precedenti	
BIKE & TREAD AVANZATO	€ 80,00	€ 120,00	Specializzazione
	brevetto UISP + aquaria base + avanzato	altri brevetti e NO percorsi precedenti	
CIRCUITO GRANDI ATTREZZI	€ 80,00	€ 120,00	

**N.B. A CHI SI ISCRIVE A 2 MODULI AVRA' DIRITTO AL 10% DI SCONTO SUL SECONDO; A CHI SI ISCRIVE 3 MODULI AVRA' DIRITTO AL 15% DI SCONTO SUL TERZO MODULO**

**TIROCINIO: PER IL PERCORSO BASE SONO PREVISTE 25 ORE DI TIROCINIO , PER IL PERCORSO AVANZATO 15 ORE E PER IL CIRCUITO 10 ORE**

Le quote di partecipazione comprendono:

1. materiale didattico
2. Brevetto Aquaria Fitness Nazionale Uisp e/o attestato di frequenza

**NB. IL MODULO SULL'ALLENAMENTO E MUSICA E' COMUNE A TUTTE LE SPECIALIZZAZIONI ED E' OBBLIGATORIO PER OTTENERE IL BREVETTO NAZIONALE (sono escluse tutte coloro che hanno fatto il corso di aquaria base dal 2013 ad oggi)**

## *SCHEDA DI ISCRIZIONE*

\_\_\_\_\_

cognome

\_\_\_\_\_

nome

\_\_\_\_\_

Via

\_\_\_\_\_

n°

\_\_\_\_\_

Cap

\_\_\_\_\_

città

\_\_\_\_\_

provincia

\_\_\_\_\_

data di nascita

\_\_\_\_\_

C.F.

\_\_\_\_\_

luogo di nascita

\_\_\_\_\_

e-mail

\_\_\_\_\_

titolo di studio

\_\_\_\_\_

telefono 1

\_\_\_\_\_

Nr. Tessera UISP 2015

\_\_\_\_\_

**Società di appartenenza**

\_\_\_\_\_

cellulare

\_\_\_\_\_

INSEGNANTE AQUARIA FITNESS:

\_\_\_\_\_

BIKE BASE

\_\_\_\_\_

TREAD BASE

\_\_\_\_\_

BIKE & TREAD AVANZATO

\_\_\_\_\_

CIRCUITO GRANDI ATTREZZI

\_\_\_\_\_

Altri brevetti UISP in possesso:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Altri Brevetti in possesso:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

dichiara inoltre di dare al Comitato Uisp Emilia Romagna 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

\_\_\_\_\_