

Settore formazione e AQUARIA organizzano

Area Fitness

**CORSO DI FORMAZIONE DI
SPECIALIZZAZIONE AQUARIA**

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

DOMENICA 22 MARZO 2015 - PISCINA CAVINA BOLOGNA

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.

PROGRAMMA DEL CORSO

| | |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Ore 8.45 | ritrovo |
| Ore 9.00 - 11.30 | tread: advanced training |
| Ore 11.30 - 14.00 | bike: advanced training |
| Ore 14.00 - 15.00 | BREAK |
| Ore 15.00 - 16.30 | il circuito: come si costruisce, programmazione, obiettivi e contenuti (teoria) |
| Ore 16.30 - 18.30 | il circuito grandi attrezzi |

(Piscina Cavina - Via Biancolelli, 26 - Borgo Panigale - Bologna)

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: 1 modulo - 2 moduli - tutto il corso
- Successivamente inviare tramite fax allo 051/225203 o via e-mail segreteria.nuoto@gmail.com la scheda allegata compilata con l'attestazione dell'avvenuto pagamento ;
- Termine ultimo di iscrizione **GIOVEDI' 19 MARZO**
- In caso di ritiro dal corso (previo avvertimento entro l'inizio del corso) la quota sarà rimborsata trattenendone il 15% per costi di segreteria.

Via Riva di Reno 75/3 - 40121 Bologna tel. 051.225881 - fax 051.225203 - e-mail segreteriaenuoto@gmail.com -

www.uisper.info

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

| | | |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1 MODULO (solo bike, solo tread o solo circuito) | € 35.00 Con brevetto aquaria e/o bike o tread base | € 50.00 altri brevetti o senza brevetti aquaria e bike/tread base |
| 2 MODULI (bike + tread - bike + cricuito - tread + circuito) | € 65.00 Con brevetto aquaria e/o bike o tread base | € 95.00 altri brevetti o senza brevetti aquaria e bike/tread base |
| TUTTO IL CORSO | € 90.00 Con brevetto aquaria e/o bike o tread base | € 120.00 altri brevetti o senza brevetti aquaria e bike/tread base |

Le quote di partecipazione comprendono:

1. materiale didattico
2. Brevetto Aquaria 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

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

Società di appartenenza

cellulare

TECNICO/EDUCATORE di BASE
INSEGNANTE AQUARIA BASE
INSEGNANTE AQUARIA AREA FITNESS**
EDUCATORE PRIMI PASSI
DOCENTE NAZIONALE
CORSO PRE-POST PARTO
TECNICO SPECIALIZZATO DI NUOTO
TECNICO SPECIALIZZATO DI SINCRONIZZATO
SEMINARIO FORMAZIONE BASE DI SINCRONIZZATO

| | |
|---|----------------------------------|
| | Altri brevetti UISP in possesso: |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | Altri Brevetti in possesso: |
| x | |
| | |
| | |

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