

**MASTERCLASS**  
**The power of water**  
**Il potere dell'acqua nella tonificazione e nell'allenamento**

**18 marzo 2012, ore 14.45 c/o Centro Nuoto Olimpia  
Vignola**

➤ **MODULO FORMATIVO VALIDO PER IL RINNOVO BREVETTI "ACQUARIA" e  
"TECNICI/EDUCATORI NUOTO"**

□ 14.45

**presentazione**

15.00-15.30

**Happy training**

*Lezioni strutturate su blocchi mirati alla tonificazione di specifici distretti muscolari*

profondità 120

□ 15.30-16.00

**Acquarunning e Core trainig**

*Andature, galleggianti, spinte, remate di spostamento e tenute posturali*

profondità 200

□ 16.00 -16.30 **pausa**

□ 16.30 – 17.00

**Legs sculpt**

*L'allenamento per chi vuole gambe scolpite!*

*Lavoro di tonificazione per glutei e arti inferiori*

Attrezzi: cavigliere

profondità 120/200

□ 17.00– 17.30

**Total body**

*Divertiti allenando tutti i distretti corporei sfruttando l'attrito dell'acqua*

Attrezzi: cinture

Profondità 200

□ 17.30-18,00

**Interval circuit**

**Allenamento cardio & tone...**

*Circuito cuore addome petto schiena spalla e braccia*

Attrezzi: manubri e guanti

Profondità 120/200

**COSTO: 10 euro** per chi deve rinnovare il brevetto Acquaria UISP (iscrizione c/o UISP MODENA)

**20 euro** per gli altri iscritti/e (iscrizione c/o Centro Nuoto Olimpia Vignola)

**INFO:** [formazione@uispmodena.it](mailto:formazione@uispmodena.it)

## SCHEDA D'ISCRIZIONE CORSO D'AGGIORNAMENTO

(da inviare a [formazione@uispmodena.it](mailto:formazione@uispmodena.it) o via fax 059/348810)

### MASTERCLASS

#### The power of water

#### Il potere dell'acqua nella tonificazione e nell'allenamento

- Docenti: Baldini Simona e Venturelli Benedetta (Docenti Acquaria Nazionale)
- 18/03/2012 14,45/18,00
- Vignola (Mo) PISCINA Olimpia via Portello
- Posti disponibili n.30
- iscrizione entro venerdì 2 marzo (o al raggiungimento dei posti disponibili)

### MODULO AGGIORNAMENTO

NOME ..... COGNOME.....  
NATA/O a ..... IL.....  
RESIDENTE in VIA ..... CITTA'..... CAP.....  
TEL..... CELL..... E-MAIL.....  
SOCIETA'.....  
N° TESSERA UISP.....

Ricevuta l'informativa sull'utilizzazione dei miei dati personali ai sensi dell'art. 13 del decreto legislativo numero 196 del 30 giugno 2003, recante il nuovo "Codice in materia di protezione dei dati personali", consento al loro trattamento nella misura necessaria per il perseguimento degli scopi istituzionali. Ai sensi dell'art. 13 del decreto legislativo n. 196/2003, recante disposizioni sul nuovo "Codice in materia di protezione dei dati personali" si informa che i dati da Lei forniti formeranno oggetto di trattamento nel rispetto della normativa sopra richiamata e degli obblighi di riservatezza. Tali dati verranno trattati per finalità istituzionali e amministrative, quindi strettamente connesse e strumentali all'attività statutaria. Il trattamento dei dati avverrà mediante utilizzo di supporto telematico o cartaceo idonei a garantire la sicurezza e la riservatezza. In relazione ai predetti trattamenti Lei potrà esercitare i diritti di cui all'art. 7 del D.lgs. n. 196/2003 (cancellazione, modifica, opposizione al trattamento).

Data.....

Firma.....

