

18 Aprile 2010 Bologna

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

AQUARIA 2 FITNESS

SPECIALIZZAZIONE FITNESS

Parte tecnica-STEP&ACQUAEROBICA

Specializzazione Acquaerobica /step /allenamento

Corso di **SPECIALIZZAZIONE** per istruttori di ginnastica in acqua. Per conoscere la metodologia e la tecnica dell' **ACQUAEROBICA** e dello **STEP**, ma soprattutto saper proporre lezioni e contenuti diversi e qualitativi.

CONTENUTI DEL CORSO

PARTE TEORICA TECNICA SPECIFICA

- Teoria acquaerobica e step (musica, passi, combinazioni...)
 - Sviluppo dell'attività in acqua
 - Metodologia e didattica,
 - Organizzazione dell'attività

PARTE PRATICA

- Proposte acquaerobica /step / 32 bit
- Lavoro aerobico, di soglia, di potenza dalla teoria alla pratica !
- Test e lavori di gruppo in data che vi verrà comunicata al corso

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: :

Banca Popolare Emilia Romagna sede BO IBAN IT40N053870240000001656289
intestato a UISP Sede Nazionale Decentrata (lega Nuoto) via Riva di Reno 75/3
Specificando nella causale Aquaria fitness spec.acquaerobica-step parte tecnica

- Fino al 5/4/10 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.



ESSENUOTO

via palermo, 2 - 47030 S.Mauro Pascoli (FC)
tel. 0541 93.17.82/93.13.24 fax 0541 93.34.03
e-mail info@essenuoto.com - www.essenuoto.com



COSTO

La quota di partecipazione al corso acqueroberica&step parte tecnica è di € 125,00

- La quota comprende: materiale didattico
- Attestato di partecipazione Aquaria Nazionale Uisp (80% di frequenza delle lezioni)
Valido per il completamento della specializzazione e quindi conseguimento del brevetto (con la parte allenamento e TEST)

REQUISITI DI AMMISSIONE

Essere in possesso della tessera Uisp 2009/10; 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 e l'attestato completo.

RITROVO e SEDE DEL CORSO

Presso la piscina com.le del centro sportivo Cavina via Biancolelli 36 tel 051/404312
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 www.uisper.info - leganuoto@uisper.info

DOCENTI

Staff AQUARIA NAZIONALE UISP: Monica Galli, Silvia Tabanelli

PROGRAMMA

DOMENICA 18 Aprile 2010 ore 8.45 RITROVO

9.15/10.00	pratica	acqueroberica 1
10.00/10.45	pratica	acqueroberica 2
10.45/11.30	pratica	32 bit
11.45/13.15	teoria	specifica acqueroberica e step
13.30/14.15	BREAK	
14.30/15.00	teoria	specifica acqueroberica e step
15.15/16.00	pratica	step 1
16.00/16.45	pratica	step 2
16.45/17.30	pratica	master
17.45/18.15	teoria	conclusioni

NB. Per fare in modo che gli orari non subiscano variazioni, si prega di rispettare gli orari delle lezioni.

IMPORTANTE : la data delle giornate sull'allenamento(per chi non lo ha già frequentato) e del TEST PRATICO che andranno a completare il corso verranno comunicate entro fine luglio.



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



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 alla Lega Nazionale Nuoto e Attività in Acqua Uisp 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 _____



ESSENUOTO

via palermo, 2 - 47030 S.Mauro Pascoli (FC)
tel. 0541 93.17.82/93.13.24 fax 0541 93.34.03
e-mail info@essenuoto.com -www.essenuoto.com