

17 Ottobre 29 Novembre 2009

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

A Specializzazione Acquaerobica /step /allenamento

Q Corso di **SPECIALIZZAZIONE** per istruttori di ginnastica in acqua.
U Per conoscere la metodologia e la tecnica
A dell' **ACQUAEROBICA** e dello **STEP**,
R ma soprattutto saper proporre lezioni e contenuti diversi e qualitativi,
I con un supporto teorico di approfondimento sulle tipologie e le
A caratteristiche di lavoro cardiovascolare e di tonificazione

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

PARTE TEORICA

- ☐ Fisiologia cardiovascolare e muscolare in relazione all'attività motoria in acqua
 - ☐ Teoria dell'allenamento e ginnastica in acqua, dalla pratica alla teoria!
 - ☐ Dati sperimentali in relazione agli effetti dell'attività



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



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

AQ 2 fit acq/step/all. - Ozzano dell'Emilia - BO-17 Ott.-29 Nov.'09

MODALITA' PER L'ISCRIZIONE

- Iscrizione con un numero minimo di 12/15,
- Per l'iscrizione portare di persona o inviare tramite fax allo 051/791066 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 Specificando nella causale: Aquaria spec. acq/step/all. BO
- Fino al 7/10/09 il costo del corso è di 230.00 €, dall' 8/10/09 sarà di 260.00 €. 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 acquaeobica/step/allenamento è di € 230.00

- 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 2009/10; Aver conseguito il brevetto di Aquaria Base.
A chi non è in possesso del brevetto Aquaria Base, verrà consegnato l'attestato di frequenza e quando avrà conseguito il livello mancante riceverà il brevetto completo.

SEDE DEL CORSO

Centro sportivo Acquaefitness - Ozzano dell'Emilia - BO - 051/796135
dalla Stazione FS: raggiungibile anche in treno, informazioni ATC linea azzurra 101 dall'autostazione (a sinistra dall'uscita principale della stazione)
in auto: uscita tangenziale S.Lazzaro di S., seguire direzione via Emilia (S.Lazzaro, Idice, Ozzano) il c.s 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 alla segreteria del corso.

INFO & ALLOGGIO

Tel. 051/796135 (Manoela) , fax 051/791066 piscina.ozzano@acquaefitness.it
www.uisper.info - leganuoto@uisper.info

DOCENTI

Staff AQUARIA NAZIONALE UISP



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



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

AQ2 fit Acq/step/all. - OZZANO dell'EMILIA

17 Ottobre 29 novembre '09

P
R
O
G
R
A
M
M
A

SABATO 17 Ottobre 2009 Ore 9 RITROVO		
9.30/12	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
12.20/13.45	pratica	tonificazione, acquarunning, lavoro aerobico, di soglia... (dalla pratica alla teoria)
13.45/14.30	pratica	32 bit
14.45/15.45	BREAK	
16/17.15	teoria	tonificazione, allenamento: aerobico, di soglia, recuperi,pulsazioni... dalla pratica alla teoria,
17.15/18.45	teoria	la musica
DOMENICA 29 novembre 2009 ore 8,20 RITROVO		

8.40/9.20	pratica	acquaerobica 1
9.20/10.00	pratica	acquaerobica 2
10.15/11.45	teoria	specifica acquaerobica e step
11.45/12.45	BREAK	
13/14.30	teoria	specifica acquaerobica e step
14.45/15.30	pratica	step 1
15.30/16.15	pratica	step 2
16.15/17	pratica	master
17.15/17.45	teoria	conclusioni

Verrà comunicata durante il corso la data per i test e la consegna dei brevetti.

N.B. Perchè gli orari non subiscano variazioni, si invita ad essere puntuali.



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



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 RecordTeam Bologna e 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