

7-8 Novembre '09, 31 Gennaio 2010

Ozzano dell'Emilia -BO-



**CORSO DI FORMAZIONE
AQUARIA 2° LIVELLO**



spec. ACQUATICITA' PRE-POSTPARTO

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

OBIETTIVI

Corso di specializzazione mirato a trasmettere delle competenze riguardanti il settore del pre e post parto. Per poter accompagnare la gestante in un percorso che le permetta di vivere la propria gravidanza e il puerperio serenamente. Mirato ad una migliore coscienza del proprio corpo, della respirazione e del rilassamento.

Elementi fondamentali, non solo in gravidanza, ma che in questo caso danno un grande appoggio alla futura e alla neo mamma.

Insieme a questi obiettivi, ci si propone inoltre di prevenire e/o alleviare quelle problematiche indotte dalle modificazioni fisiologiche dovute alla gravidanza, sfruttando al meglio le caratteristiche del mezzo acqua.

CONTENUTI

Saranno centrati sull'analisi dei diversi aspetti che caratterizzano la gestante e la neomamma.

Le modificazioni indotte dalla gravidanza, e il tutto ciò che riguarda "il dopo" i pro e i contro, a livello fisico e psichico.

L'analisi e lo sviluppo di proposte nate dalle conoscenze tecniche incrociate con quelle scientifiche.

MODALITA' D'ISCRIZIONE

- Iscrizione con un numero minimo di 15/18, in base alle prenotazioni telefoniche che dovranno pervenire presso la segreteria organizzativa del corso al n° tel 051/796135
- Successivamente 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 dell'Emilia IBAN

ITN95N0888336990CC0100015000: intestato a Pol.va Record Team Bologna via Larga 45/6 40100 BO; specificando nella causale Aquaria spec. acq.prepostparto

- La quota del corso è di 230.00 € fino al 29 /10/'09, dal 30/10/'09 la quota è di 260.00 €. In caso di ritiro dal corso (previo avvertimento) la quota sarà rimborsata trattenendone il 15% per costi di segreteria.

A
Q
U
A
R
I
A

2

L
I
V
E
L
L
O



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



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 spec. wellness – Ozzano dell'Emilia 7-8 nov.'09 31 genn. 2010

COSTO

La quota di **230.00 euro**, comprende l'attestato di partecipazione,
il brevetto Aquaria Nazionale Uisp
(rilasciato se si frequenta l'80% delle lezioni),
il materiale didattico,
l'attestato di frequenza e il brevetto internazionale CMAS
(rilasciato se si frequenta l'80% 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 AcquaFitness di Ozzano via Nardi 2
dalla Stazione FS: 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 il Centro Sportivo Acqua&fitness per la registrazione, la consegna del programma e del materiale didattico direttamente alla segreteria del corso.

INFO

Tel. 051/796135 – fax. 051/791066 – Manoela
e.mail leganuoto@uisper.info piscina.ozzano@acquaefitness.it – www.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



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 spec. wellness - Ozzano dell'Emilia 7/8 nov. '09 31 genn. 2010

SABATO 7 nov. h.08,30

09,00/09.50	pratica	attività preparto : è possibile sentire...e valutare
09.50/10.40	pratica	visione di un corso di gestanti
11.00/11.30	teoria	presentazione
11.30/13.30	teoria	l'evoluzione della gravidanza
13.30/14.20	BREAK	
14.30/15.30	teoria	l'importanza del perineo nel pre e nel post
15.45/17.00	teoria	dalla pratica alla teoria acquaticità dalla gravidanza
17.00/18.15	teoria	al postparto

DOMENICA 8 nov. h.09,00

09.15 /12.30	pratica/teoria	la presa di coscienza della respirazione, del rilassamento e postura
12.45/13.30	BREAK	
13.30/15.00	teoria	aspetti metodologici - didattici /proposte/confronti impostazione lavori di gruppo
15.00/16.30	pratica pratica	presa di coscienza rilassamento : proposte presa di coscienza respirazione : proposte

DOMENICA 31 genn. 2010 h.09,00

09.15/10.30	pratica	proposte in acqua medio-alta
10.45/12.45	teoria	Come influisce il prima (gravidanza) e il dopo (puerperio) sul comportamento, sull' aspetto emotivo della donna
12.45/14.00	BREAK + lavori di gruppo	
14.00/15.30	teoria	test , discussione e conclusioni

NB. Per evitare che gli orari subiscano variazioni è gradita la massima puntualità da parte di tutti . Buon lavoro!



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 - treadmill
- ☐ Pre-postparto
- ☐ Anziani e intervento postriabilitativo di mantenimento
- ☐ AQUARIA 3°

Dichiara inoltre di dare alla Polisportiva RTB 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