



AGGIORNAMENTI LEGA NUOTO UISP EMILIA ROMAGNA 2016 - 2017

(REFERENTE Elisa Fraboni - segreteriaernuoto@gmail.com - venerdì mattina dalle 9,30 alle 12,30 tel. 051/225881 - martedì - giovedì e venerdì 14,30 - 16,30 cell. 339/1235768)

DOMENICA 4 DICEMBRE 2016 - DOMENICA 29 GENNAIO 2017

ACQUAGYM & FITNESS TRAINING

4 dicembre '16 - 4 moduli:

1. *RISVEGLIO MUSCOLARE*
2. *CARDIO TRAINING* : la frequenza cardiaca (lavoro con cardio)
3. *ACQUACROSSGYM* - un progetto mirato al miglioramento delle capacità funzionali e condizionali attraverso esercizi aerobici e anaerobici.
4. *CARDIO CIRCUIT FITNESS* : alternanza dei grandi attrezzi per ottimizzare lavoro aerobico

29 gennaio '17 - 4 moduli

1. *ACQUAGYM* : metodologia e didattica (poligono)
2. *ACQUACROSSFITNESS* - un progetto mirato al miglioramento delle capacità funzionali e condizionali attraverso esercizi aerobici e anaerobici (grandi attrezzi)
3. *FUNCTIONAL TRAINING* : alternanza secco /acqua
4. *TONIC CIRCUIT* (piccoli attrezzi)

(MODALITA' DI ISCRIZIONE vedi tab. 1 e 2 allegate)

MERCOLEDI' 14 DICEMBRE '16

"SYNCROGYM & CORE"

Ore 18,00 - 21,00 - Sede Piscina Acqua&fitness Ozzano (da confermare)

Docente : Simona Natale

Domenica 5 febbraio '17

"La preparazione giovanile : cosa dice la scienza e come applicarla per squadre di nuoto avanzate (adulti e bambini)"

Docente : Dr. Andrea Galletti

Sede: Piscina di Castel S. Pietro - dalle 9,30 alle 13,00

(teoria + pratica a secco e in acqua)

Domenica 12 febbraio '17

"Life skills" "... Le Life Skills sono le competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento che rendono l'individuo capace (enable) di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni."

Docente : Dr. Francesco Bonomo

Sede: Bologna (da definire) - dalle 14,00 alle 18,00

MARZO-APRILE

" ATTIVITA' CON LA GRANDE ETA'"

MODALITA' DI ISCRIZIONE

INVIARE MODULO DI ISCRIZIONE ALLEGATO CROCETTANDO
L'AGGIORNAMENTO INTERESSATO E INVIARLO A segreteriaernuoto@gmail.com
oppure al fax 051/225203

ALMENO 10 GIORNI PRIMA DELLA DATA DEL SEMINARIO.

IL **COSTO** DI OGNI AGGIORNAMENTO E' DI € 20,00 PER BREVETTATI UISP E € 35,00 PER I NON BREVETTATI UISP.

(vedi tab.3 allegata)