

Settore formazione e **AQUARIA** organizzano

Area Fitness

**CORSO DI FORMAZIONE DI
SPECIALIZZAZIONE AQUARIA**

**BIKE - TREADMILL BASE E AVANZATO & CIRCUITO
GRANDI ATTREZZI**

Corso di SPECIALIZZAZIONE per insegnanti di ginnastica in acqua sulla conoscenza, metodologia e tecnica applicabili ai tipi di HIDROBIKE in commercio e al TREADMILL ACQUATICO E CIRCUITO GRANDI ATTREZZI.

Tratteremo la specificità del movimento e le combinazioni speciali con la ginnastica in acqua per poter rinnovare e differenziare sempre le proposte alla squadra, per il fitness, per l'allenamento, per il divertimento... senza sovraccaricare le articolazioni!

Saper proporre lezioni e contenuti diversi e qualitativi, con un supporto teorico/pratico di approfondimento sulle metodologie dell'allenamento e le caratteristiche di lavoro cardiovascolare, tonificazione e un uso consapevole della musica.

CONTENUTI DEL CORSO

PARTE TEORICA :

- Teoria relativa alle caratteristiche dell'acqua in relazione alla tipologia dell'attrezzo;
- Sviluppo dell' attività a secco e sviluppo dell'attività in acqua;
- Metodologia e didattica; Teoria specifica (musica, passi, combinazioni...).

PARTE PRATICA:

- Svolgimento delle lezioni didattiche per ogni tipo di specialità ;
- Proposte di lezioni Master e allenanti;
- Andature, sospensioni, tenute e appoggi
- Lavoro aerobico, di soglia, di potenza

MODALITA' D' ISCRIZIONE

- Ogni modulo sarà attivato con un minimo di 12 iscritti;
- Essere in possesso TESSERA UISP 2015 (da farsi presso comitato territoriale di appartenenza);
- Iscrizione è da effettuarsi tramite bonifico bancario c/o Banca Prossima - IBAN IT44Z0335901600100000015724 intestato UISP COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA; specificando nella causale : bike base, treadmill base , bike & tread avanzato, circuito grandi attrezzi;
- Successivamente inviare tramite fax allo 051/225203 o via e-mail segreteria.nuoto@gmail.com la scheda allegata compilata con l'attestazione dell'avvenuto pagamento ;
- Termine ultimo di iscrizione (come da tabella sottostante).

- In caso di ritiro dal corso (previo avvertimento entro l'inizio del corso) la quota sarà rimborsata trattenendone il 15% per costi di segreteria.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

	aquaria base	(NO aquaria base / NO brevetto UISP)	Titolo conseguito
- BIKE BASE - TREAD BASE	€ 80,00	€ 120,00	Brevetto nazionale Uisp
Con week end allenamento + musica	€ 150,00	€ 200,00	Attestato di frequenza
N.B. CHI SI ISCRIVE AD ISCRIZIONE SARA' DI	ENTRAMBI I € 150,00	CORSI BASE € 270 (allenamento	LA QUOTA DI e musica)
	brevetto UISP + aquaria base	altri brevetti e NO percorsi precedenti	
BIKE & TREAD AVANZATO	€ 80,00	€ 120,00	Specializzazione
	brevetto UISP + aquaria base + avanzato	altri brevetti e NO percorsi precedenti	
CIRCUITO GRANDI ATTREZZI	€ 80,00	€ 120,00	

N.B. A CHI SI ISCRIVE A 2 MODULI AVRA' DIRITTO AL 10% DI SCONTO SUL SECONDO; A CHI SI ISCRIVE 3 MODULI AVRA' DIRITTO AL 15% DI SCONTO SUL TERZO MODULO

TIROCINIO: PER IL PERCORSO BASE SONO PREVISTE 25 ORE DI TIROCINIO , PER IL PERCORSO AVANZATO 15 ORE E PER IL CIRCUITO 10 ORE

Le quote di partecipazione comprendono:

1. materiale didattico
2. Brevetto Aquaria Fitness Nazionale Uisp e/o attestato di frequenza

NB. IL MODULO SULL'ALLENAMENTO E MUSICA E' COMUNE A TUTTE LE SPECIALIZZAZIONI ED E' OBBLIGATORIO PER OTTENERE IL BREVETTO NAZIONALE (sono escluse tutte coloro che hanno fatto il corso di aquaria base dal 2013 ad oggi)

SCHEDA DI ISCRIZIONE

cognome

nome

Via

n°

Cap

città

provincia

data di nascita

C.F.

luogo di nascita

e-mail

titolo di studio

telefono 1

Nr. Tessera UISP 2015

Società di appartenenza

cellulare

INSEGNANTE AQUARIA FITNESS:

BIKE BASE

TREAD BASE

BIKE & TREAD AVANZATO

CIRCUITO GRANDI ATTREZZI

Altri brevetti UISP in possesso:

Altri Brevetti in possesso:

dichiara inoltre di dare al Comitato Uisp Emilia Romagna 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
