Istruttori Acqua fitness 2019

Programma del corso

Inizio: **25 marzo 2019**
Esami: **venerdì 24 maggio** 19:00 – 21:00 test pratico e scritto in Piscina Monte Bianco

Lunedì 25 marzo
Ore 18.00 – 18.30
Sede: Scienze Motorie
Tema: presentazione del corso (prerequisiti, documentazione, modalità di iscrizione e partecipazione, programma relatori)
Re. Campara/Olmi

Venerdì 29 marzo
Ore 14.00 – 15.30
Sede: Piscine Monte Bianco
Temi:
- Benefici ed obbiettivi dell'acquafitness;
- Proprietà dell'acqua e principi di biomeccanica dei fluidi;
- Equilibrio;
- La musica.

Re. Olmi

Venerdì 15 aprile
Ore 14.00 – 15.30
Sede: Piscine Monte Bianco
Temi:
- Approccio didattico e dimostrazione.
- Il cueing;
- Errore e Feedback;
- Struttura della lezione.

Esercitazioni pratiche.
Re. Olmi

Venerdì 10 maggio
Ore 14.00 – 15.30
Sede: Piscina Monte Bianco

Temi:
- Esercizi suddivisi per distretti muscolari;
- Combinazione tra esercizi e Coreografie;
- Scopi della lezione.

Esercitazioni pratiche
Re. Olmi

Sabato 11 maggio
Ore 13.00 – 15.00
Temi:
- Ripasso generale (modulo in comune con corso istruttori FIN)
- Gli attrezzi;
- I sistemi energetici.

Esercitazioni pratiche
Re. Nicolas Olmi

Martedi 21 maggio
Ore 15.00 – 17.00
Sede: Piscina Monte Bianco
Temi:
Esercitazioni pratiche su bike
Re. Olmi

ESAMI
Venerdì 24 maggio
Ore 19:00 – 21:00 test pratico e scritto Piscina Monte Bianco

Per poter sostenere l'esame è necessario sostenere almeno il 70% delle ore previste dal curricolo ed avere frequentato **ulteriori venti ore** in situazione didattica facilitata da concordate personalmente con il Direttore del corso entro la seconda lezione.
Per l'iscrizione al corso sono necessari i seguenti documenti:

- fotocopia carta d'identità (fronte retro) e codice fiscale
- versamento di € 90
- Certificato medico che attesti **l'idoneità alla pratica sportiva non agonistica**
- Certificato di residenza (sufficiente l'autocertificazione)
- Due fototessere

Tutti i documenti devono essere consegnati alla segreteria delle Piscine Monte Bianco entro la seconda lezione (venerdì 29 marzo). La segreteria è a disposizione degli iscritti presso Piscine Monte Bianco nel giorno 29 marzo dalle ore 13 alle 15.

L’iscrizione al corso da diritto, oltre alla fornitura di tutto il materiale didattico, ad un abbonamento di frequenza gratuita bimestrale, in orari stabiliti, presso le Piscine Monte Bianco quartiere San Michele Verona e presso lo Sport Village di Bussolengo e la possibilità di visionare (sempre) ed anche partecipare (compatibilmente con la disponibilità di spazi) a tutte le attività fitness in acqua proposte.