

Istruttori Acqua fitness 2020

Programma del corso

Inizio: 30 marzo

Esami: 22 maggio test pratico e scritto in Piscina Monte Bianco

Lunedì 30 marzo

Ore 16.30 – 17.00

Sede: Scienze Motorie

Tema: presentazione del corso (prerequisiti, documentazione, modalità di iscrizione e partecipazione, programma relatori)

Re. Campara/Olmi

Venerdì 3 aprile

Ore 14.00 – 15.30

Sede: Piscine Monte Bianco

Temi:

- Benefici ed obiettivi dell'acquafitness;
- Proprietà dell'acqua e principi di biomeccanica dei fluidi;
- Equilibrio;
- La musica;
- Approccio didattico e dimostrazione;
- Il cueing.

Re. Olmi

Venerdì 10 aprile

Ore 14.00 – 15.30

Sede: Piscine Monte Bianco

Temi:

- Errore e Feedback;
- Struttura della lezione;
- Esercizi suddivisi per distretti muscolari;
- Combinazione tra esercizi e Coreografie;
- Scopi della lezione.

Re. Olmi

Giovedì 16 aprile

Ore 14.00 – 15.30

Sede: Piscina Monte Bianco
- Affiancamento;
- Esercitazioni pratiche
Re. Olmi

Giovedì 23 aprile

Ore 13.00 – 14.30
- Affiancamento;
- Esercitazioni pratiche.
Re. Nicolas Olmi

Venerdì 24 aprile

Ore 13.00 – 14.30
Sede: Piscina Monte Bianco
Temi:
Esercitazioni pratiche su bike
Re. Olmi

Sabato 9 maggio

Ore: 13.00 – 15.00
Sede: Piscina Monte Bianco
Temi:
- Esercitazioni pratiche;
- Modulo in comune con corso istruttori FIN.

ESAMI

Venerdì 15 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 curriculum 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 3 aprile). La segreteria è a disposizione

degli iscritti presso Piscine Monte Bianco nel giorno venerdì 3 aprile dalle ore 13 alle 15.

L'iscrizione al corso dà 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. Al termine del corso, gli studenti che avranno affrontato con esito positivo i test, potranno conseguire il brevetto ASI CONI Istruttore Acqua fit 1° livello.