

# NOVITA'

## "HYDRORIDER CIRCUIT"

### NUOVO WORKSHOP SUL CIRCUITO ACQUATICO

Hydrorider presenta il nuovo programma "Hydrorider Circuit": un lavoro a circuito che abbina esercizi di aquafitness all'uso di attrezzi come aquabike ed aquatreadmill, per rimanere aggiornati sulle ultime novità del mercato e trovare nuovi spunti e idee per arricchire e variare le proprie lezioni, presentando un lavoro allenante, intenso e divertente.

Lo stage è indirizzato ad istruttori che hanno già esperienza nell'ambiente acquatico e tratta i seguenti argomenti:

- tipologie di circuiti in acqua: circuito all'unisono, a stazioni e misto;
- tipologie di carico di lavoro sia in acqua media che in acqua alta (attrezzi, accelerazioni acquatiche, percezione e spostamenti);
- utilizzo dell'ambiente acquatico;
- utilizzo degli attrezzi: aquabike, aquatreadmill, manubri, step, cinture e cavigliere;
- lavoro sulla percezione corporea nella massima intensità;
- metodi di insegnamento, gruppi di lavoro;
- utilizzo della musica ed istruzioni per creare un cd musicale per circuiti.