

CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORI



AQUATIC KICK BOXING

Affiliato & Partner



PREPARAZIONE ATLETICA BOXING IN ACQUA

SABATO 06 NOVEMBRE 2010

CENTRO SPORTIVO MACO

Via Ettore Rota 6/8 - 00177 Roma

Tel. 06 2419360

Infoline & Iscrizioni: 051 461110

Direttore Tecnico Nazionale Hydrorider e docente:

Marco Gagliassi

****VEDERE ALLEGATO PER DESCRIZIONE E DURATA DEL CORSO****

Il corso è a numero chiuso e prevede un numero massimo di 25 partecipanti. La quota di partecipazione è di **Euro 144,00** e comprende:

- L'utilizzo e consegna dei materiali tecnico didattici
- La consegna dell'attestato di partecipazione

MODALITA' D'ISCRIZIONE :

Per iscriversi e per avere ulteriori informazioni sul corso, **contattare l'ufficio commerciale Hydrorider al 051461110**; è anche possibile contattare il direttore tecnico nazionale della Hydrorider, **Marco Gagliassi**, al numero **06 2419360** per informazioni tecniche.

MODALITA' DI PAGAMENTO: il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario sulla Banca Popolare dell'Emilia Romagna Fil 233 Abi 05387 Cab 37070, Conto Corrente 28758, Cin Y, Codice IBAN IT33Y0538737070000000028758 intestato a Diesse S.r.l. /causale: "Quota Corso Boxing in acqua del 06 Novembre 2010". **Inviare la ricevuta dell'avvenuto pagamento ed il modulo d'iscrizione al fax 051 463090.**

AQUATIC KICK BOXING

Hydrorider presenta l'innovativo programma "AQUATIC KICK BOXING": un nuovo metodo per allenarsi e scaricare tensioni e stress utilizzando tecniche ed esercizi in acqua ispirati alla box ed alle arti marziali.

L'obiettivo del corso è raccogliere l'energia del corpo tramite la respirazione e liberarla in acqua simulando tecniche di difesa e di attacco.

Il corso è indirizzato ad istruttori che hanno già esperienza nell'ambiente acquatico e si articola nel seguente programma:

Teoria Prima Parte

Ambiente acquatico

Didattica e tecnica in aula

Tecnica in palestra

Parte Pratica in Piscina

Respirazione

Movimenti base

Spostamenti

Tecnica

Routine

Lavoro a blocchi

Transizioni coreografiche

Pausa Pranzo

Teoria Parte Finale

Struttura di una lezione

Cenni di fisiologia

Utilizzo della musica

Ruolo dell'insegnante

Orario del corso: dalle ore 09:00 alle 16:30