

WORKSHOP

"HYDRORIDER CIRCUIT" MIXING IN ACTION

(Circuito acquatico: Aquafitness + Aquabike + Aquatreadmill)

DOMENICA 24 OTTOBRE 2010

Affiliato & Partner

BRAMA WELLNESS

Via di Torrenova 115 - 00133 Roma

Tel. 06 2012195

Infoline & Iscrizioni: 051 461110



Direttore Tecnico Nazionale Hydrorider e Presenter: **Marco Gagliassi**

Orario del workshop:

- Dalle ore 09:30 alle ore 10:00 introduzione e accrediti
- Dalle ore 10:00 alle ore 12:00 teoria
- Dalle ore 12:00 alle ore 14:00 parte pratica in piscina
- Dalle ore 14:00 alle ore 15:00 pausa pranzo
- Dalle ore 15:00 alle ore 16:00 riepilogo del lavoro svolto

Il workshop è a numero chiuso e prevede un numero massimo di 30 partecipanti. La quota di partecipazione individuale è di Euro 108,00.

Al termine del workshop verrà rilasciato l'attestato di partecipazione.

NB. Tutti i partecipanti dovranno munirsi di scarpette da acquagym oppure scarpette da ginnastica pulite (solo per uso in vasca). E' consigliabile utilizzare pantaloncini.

MODALITA' D'ISCRIZIONE :

Per iscriversi e per avere ulteriori informazioni sul workshop, contattare l'ufficio commerciale della **Hydrorider** allo 051-461110.

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 workshop del 24 Ottobre 2010". **Inviare la ricevuta dell'avvenuto pagamento ed il modulo d'iscrizione debitamente compilato al fax 051 463090.**

"HYDRORIDER CIRCUIT" MIXING IN ACTION

WORKSHOP SUL CIRCUITO ACQUATICO

Hydrorider presenta il programma "Hydrorider Circuit": un lavoro a circuito che abbina esercizi di aquafitness all'uso di attrezzi come l'aquabike e l'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 misto, all'unisono e a stazioni;
- 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, cinture e cavigliere;
- lavoro sulla percezione corporea nella massima intensità;
- metodi di insegnamento, gruppi di lavoro;
- utilizzo della musica ed idee per creare un cd musicale per circuiti.