

Convention di ginnastica in acqua

Lecce, 20 gennaio 2013

c/o ICOS Sporting Club

Via Einaudi 12 - Tel: 0832 240084 – e-mail: info@icosport.it

Un aggiornamento teorico-pratico sul Fitness in acqua con i Presenters e Docenti FIN. Un programma vario e ricco di interessanti spunti tecnico-didattici. Sei Master class sulle attività più trend del fitness in acqua

Coordinatore: Mirco Salvetti

Docenti: Sabina Fornaro (Collaboratore SIT nazionale)

Ivan De Luca (Docente regionale)

Morena Foco (Istruttrice FIN – Esperta di acquafitness)

Programma della manifestazione

08.30 – 09.00 Accredito presso la segreteria della piscina

09.15 – 16.30 Svolgimento della convention

16.30 Chiusura lavori e Consegna Attestati partecipazione

Descrizione delle lezioni

Splash Combat: ritmo, energia e dinamismo con i movimenti base della Kick Boxing attraverso i quali potrete allenarvi, divertirvi e mettervi alla prova partecipando a questa lezione davvero acquatica ed efficace!!!!

Acqua media

Presenter: **Ivan De Luca**

Aquatic reggaetone: master in stile che trae spunto dal musica giamaicana con influenze del reggae e dancehall oltre ai ritmi latineggianti, i movimenti tipici verranno ripresi e trasformati per l'acqua e canalizzati in una lezione carica di energia e ritmi accattivanti.

Acqua media

Presenter: **Morena Foco**

Choreographic work : passando dal lavoro in galleggiamento a quello in appoggio, gli stessi gesti verranno riproposti in una divertente combinazione coreografica che vi entusiasmerà e coinvolgerà senza soste.

Acqua alta e media - Attrezzi: cinture

Presenter: **Sabina Fornaro**

Aqua Zumba® : il programma pre-coreografato più trend del momento è arrivato anche in acqua: vieni a provare questa energica, dinamica e divertentissima lezione

Acqua media

Presenter: **Ivan De Luca**

Aqua Cardio Dance: sfida il tuo corpo attraverso una miscela esplosiva di esercizi per allenare gambe - addominali e glutei, in una lezione dove la resistenza del tuo cuore verrà messa a dura prova.

Acqua alta e media - Attrezzi: cinture

Presenter: **Morena Foco**

Swim & Dance: nuoto e danza, un perfetto binomio per allenarsi in acqua alta; diversi generi musicali e differenti ritmi per alternare l'allenamento e renderlo dinamico, efficace e divertente.

Acqua alta - Attrezzi: cinture

Presenter: **Sabina Fornaro**

Costi e modalità d'iscrizione :

Tesserati FIN euro 65,00 Non Tesserati euro 75,00

Modalità d'iscrizione: La quota dovrà essere versata sul ccp 73831349 intestato a FIN Roma o tramite bonifico bancario IBAN IT232010050330900000010118 BNL C.O.N.I. ROMA - **causale:** Nome, cognome partecipante + Convention FIN fitness in acqua 13/01/2013, Lecce. Inviare copia della ricevuta del pagamento via fax al n° 06/36200032 **entro il 12 gennaio 2013.** Non si accettano pagamenti in loco.

Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contattare l'ufficio SIT ai seguenti numeri telefonici 06/36200022-441.

