

Convention di ginnastica in acqua

FIN CONVENTION "ACQUAlta"

Massarosa, 21 aprile 2013

c/o Piscina Comunale "G. Frati" - In collaborazione con AQUATICA-SPORT & BENESSERE

V.Pellegrini 301 - Tel 0584/976646

Coordinatore: Mirco Salvetti
Presenters: Giorgia Collu – Marco Gagliassi – Roberta D'Annunci

Programma:
09.00 – 09.45 Accredito presso la segreteria
10.00 – 15.40 Svolgimento manifestazione
15.45 Consegna attestati di partecipazione

TIPOLOGIE DI LEZIONI PROPOSTE:

10.00 – 10.40 High Intensity Interval Training: Workout ad elevate intensità, semplici esercizi e dinamiche andature che sfruttano lo spazio acqua alternate ad esercizi degli arti superiori e del tronco come recupero attivo.

Attrezzi: cinture

Presenter: **Giorgia Collu**

10.45 – 11.25 Deep Dance Choreography: una coreografia acquatica dinamica, intensa e divertente, con transizioni fluide e semplici in cui trovare spunti e idee per le tue classi.

Attrezzi: cinture

Presenter: **Roberta D'annucci**

11.30 – 12.10 Strike Zone: le gestualità di differenti sport riportate al lavoro in acqua alta per questa lezione davvero efficace e divertente in cui potrai allenare tutto il corpo.

Attrezzi: cinture

Presenter: **Marco Gagliassi**

13.30 – 14.10 Let's Go Circuit: una proposta di lezione a circuito facile da riproporre alle vostre classi con l'utilizzo di pochi attrezzi e con il massimo utilizzo dell'acqua quale attrezzo principale.

Attrezzi: cinture- manubri

Presenters: **Giorgia Collu - Marco Gagliassi**

14.15 – 14.55 P.A.G. H2O: Petto – Addome- Gambe, le zone del corpo che uomini e donne vorrebbero avere perfette...Alleniamole in acqua con esercizi mirati ed efficaci.

Attrezzi: cavaliere-manubri

Presenter: **Roberta D'Annunci**

15.00 – 15.40 Fluid & Fun: postura e controllo si alternano a dinamismo e divertimento, una lezione in cui passerete dagli esercizi più soft e di concentrazione ad altri più dinamici e di espressività con musiche alternate dalla new age alle cover 70 o ai vari stili più conosciuti.

Attrezzi: cinture

Presenters: **Giorgia Collu - Marco Gagliassi**

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 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 21/04/2013 Massarosa
Inviare via fax copia della ricevuta del pagamento al n° 06/36200032 entro e non oltre il 15 aprile p.v..

Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contattare l'ufficio SIT ai seguenti numeri telefonici 06/3620022-441

Indicazioni per l'eventuale pernottamento:

Ristorante e B&B: <http://www.ristorantenara.it/bedandbreakfast.htm>

B&B: <http://www.bedandbreakfastleginestre.it/bedandbreakfast.html>

Solo pernottamento (con fornitissimo bar/pasticceria a 200m): <http://www.hotelmarnie.it/index.html>

Per altre strutture site in Versilia, visitare il sito <http://www.apversilia.it/it/index.html>

