

CORSO ISTRUTTORE SPECIALISTICO DI FITNESS IN ACQUA

Roma, 28 febbraio – 3 marzo 2013

c/o Brama Wellness

Via di Torrenova,115 - 00133 Roma

Tel. 06-2012195 Fax. 06-20840036

Giovedì 28 febbraio

- 08.30 – 09.00 Accredito consegna del materiale. Saluto delle Autorità. Apertura dei lavori.
Presentazione ed esposizione delle finalità del corso.
Mirco Salvetti
- 09.00 – 11.45 L'attività motoria di fitness in acqua: analisi della struttura e utilizzo dello spazio di lavoro.
Classificazione delle differenti tipologie di lezione. Utilizzo dell'attrito e delle resistenze in una lezione di fitness in acqua.
Giorgia Collu – Sabina Fornaro
- 11.45 – 12.00 Intervallo
- 12.00 – 13.00 Lezione pratica H2O bassa e/o alta con e senza musica.
Giorgia Collu – Sabina Fornaro
- 14.30 – 15.00 La postura e l'equilibrio in acqua con il corpo in posizione verticale.
Sabina Fornaro
- 15.00 – 16.00 La musica e il suo utilizzo durante le lezioni di fitness in acqua (teoria/pratica in palestra).
Giorgia Collu
- 16.00 – 16.30 La costruzione di una lezione base: le diverse fasi della lezione (Teoria).
Elisa Gabellini
- 16.30 – 17.00 Intervallo
- 17.00 – 18.30 I contenuti delle lezioni di Acqua Gym - Acqua Swimtraining - Acqua Aerobica (Teoria).
Sabina Fornaro – Elisa Gabellini – Giorgia Collu
- 18.30 – 19.30 Presentazione degli esercizi da proporre in differenti altezze dell'acqua (teoria/pratica in palestra).
Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisa Gabellini

Venerdì 1 marzo

- 09.00 – 11.00 Dalla terra all'acqua esercitazioni per la corretta dimostrazione del movimento acquatico da bordo vasca per l'attività in acqua bassa, media e alta (teoria in aula e pratica in palestra, eventuale divisione in gruppi)
Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisa Gabellini
- 11.00 – 11.30 Intervallo
- 11.30 – 14.30 Esercitazioni pratiche in acqua media e alta: Acqua Gym, Acqua SwimTraining, Acqua Aerobica. Progressione didattica di una lezione base
Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisa Gabellini
- 15.30 – 16.30 Costruzione di una lezione di acqua gym in gruppo e con i docenti (teoria e pratica in aula)
Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisa Gabellini
- 16.30 – 17.30 La figura dell'istruttore di Fitness in Acqua; il Cueing e la conduzione della lezione.
Giorgia Collu
- 17.30 – 18.00 Intervallo
- 18.00 – 19.30 TIROCINIO (Pratica) Lavori di gruppo dei corsisti dal bordo vasca, prova di costruzione di una lezione e dimostrazione (musica, cueing, tecnica e didattica)
Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Elisa Gabellini

Sabato 2 marzo

- 09.00 – 09.30 Principi di teoria e metodologia dell'allenamento applicati al fitness (teoria)
Ivan De Luca
- 09.30 – 10.00 La lezione di Acqua Interval (teoria)
Giorgia Collu
- 10.00 – 10.30 Intervallo
- 10.30 – 12.30 Lavori di gruppo, tirocinio dei corsisti:postura dell'istruttore di acqua fitness, motricità dal bordo vasca (pratica in palestra)
Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Marco Gagliassi
- 12.30 – 14.00 Esercitazioni pratiche: Aqua in stile , Waterpolo Gym , Acqua Interval,
Ivan De Luca – Giorgia Collu – Sabina Fornaro
- 15.00 – 16.00 La lezione di Hydrobike - Acqua Kick Boxing – Acqua Treadmill
Marco Gagliassi – Ivan De Luca
- 16.00 – 17.00 I piccoli attrezzi acquatici; la lezione di Acqua Step e lezioni combinate tra fitness e sport natatori (teoria)
Giorgia Collu – Sabina Fornaro
- 17.00 – 17.30 Intervallo
- 17.30 – 18.30 L'utilizzo della musica per la costruzione di una lezione coreografata. Teoria e Tirocinio dei corsisti
Giorgia Collu – Sabina Fornaro – Marco Gagliassi
- 18.30 – 19.15 Esercitazioni pratiche: Hydrobike- Acqua Gym con Attrezzi - Kick Boxing
Marco Gagliassi – Sabina Fornaro – Ivan De Luca

Domenica 3 marzo

- 09.00 – 10.30 Le lezioni di Acqua Circuit e lezioni Body Mind (teoria)
Marco Gagliassi – Giorgia Collu
- 10.30 – 11.00 Le competizioni di Fitness in acqua
Giorgia Collu
- 11.00 – 11.30 Intervallo
- 11.30 – 13.30 Prova d'insegnamento dal bordo vasca (Valutazioni)
Marco Gagliassi – Giorgia Collu – Sabina Fornaro
- 13.30 – 15.15 Esercitazioni pratiche: Acquaerobica in stile - Acqua Circuit con grandi e piccoli attrezzi - Fluid Pilates
Marco Gagliassi – Giorgia Collu – Sabina Fornaro
- 16.30 – 18.00 VERIFICA FINALE
Mirco Salvetti – Sabina Fornaro – Giorgia Collu – Marco Gagliassi

La qualifica minima per accedere al corso è quella di Istruttore di Base (ex Istruttore Nuoto II livello).

Chi non è in possesso della qualifica richiesta potrà iscriversi e frequentare il corso in qualità di "uditore", non dovrà sostenere l'esame e conseguentemente non avrà la qualifica federale riconosciuta, ma soltanto un attestato di partecipazione.

Coordinatore:	Mirco Salvetti
Docenti del corso:	Giorgia Collu (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
	Sabina Fornaro (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
	Marco Gagliassi (Collaboratore SIT Nazionale F.I.N.)
	Ivan De Luca (Docente Regionale di ginnastica e aerobica in acqua – Tecnico F.I.N.)
	Elisa Gabellini (Esperta di ginnastica e aerobica in acqua – Tecnico F.I.N.)

Esigenze organizzative potranno determinare un cambiamento dell'ordine delle varie lezioni.

Il corso verrà organizzato al raggiungimento di 20 unità.

N.B. i partecipanti dovranno munirsi d'abbigliamento idoneo per frequentare lezioni pratiche in acqua e in palestra

Costo di partecipazione: € 280,00

La quota dovrà essere versata sul conto corrente postale 73831349 intestato a FIN Roma o tramite bonifico bancario IBAN IT23Z0100503309000000010118 BNL C.O.N.I. ROMA

causale: Nome, cognome partecipante + iscrizione corso istruttore specialistico fitness in acqua 2013

Inviare copia del pagamento con i relativi dati personali al fax 06/36200032

entro e non oltre il 21 febbraio 2013

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

La partecipazione vale come aggiornamento curriculare per gli Istruttori.

Informazioni logistiche

HOTEL CONSIGLIATI

Alberghi consigliati vicini al Centro Sportivo Brama Wellness Via di Torrenova,115 - 00133 Roma

- **Hotel Ibis** - Roma Torvergata (4 stelle)
Via Vico Viganò, 24 - 00133 Roma
Tel. 06-206621 fax 06-2005164

- **Bed and Breakfast "Villa Romeo"**
Via Gravina di Puglia, 26 - 00133 Roma
Si trova all'interno del centro residenziali "Torre Gaia"

- **Hotel Città 2000** (3 stelle)
Via della Tenuta di Torrenova, 60/68 - 00133 Roma
Tel. 06-2025540 Fax. 06-2025539

- **Ibis Tor Vergata** (2 stelle)
Via Duilio Cambellotti Tor Vergata - 00133 Roma

COME RAGGIUNGERE IL CENTRO SPORTIVO

Da NORD:: Uscita Autostradale Roma Nord - Direzione Roma/Napoli

- Uscita n. 18 CASILINA DIREZIONE FROSINONE (fuori Roma)
- Proseguire per 3 km circa e svoltare a SINISTRA località Torre Angela su Via di Torrenova fino al civico 115
- il centro Sportivo si trova alla Vostra Sinistra

Da SUD: :Uscita Autostradale Roma Sud - Direzione Roma/L'Aquila

- Uscita n. 18 CASILINA
- Proseguire come sopra

Con i mezzi pubblici:

Dalla Stazione Termini: Fermata Termini (MA – MB – FS)

Prendere linea 105 (Staz. Grotte Celoni) per 27 fermate;
scendere alla fermata Casilina/Santarelli e prendere la linea 056 per 5 fermate;
scendere alla fermata Torrenova/Poseidone fino al civico 115.

Dall'aeroporto di Fiumicino: Trenino Fiumicino – Roma Termini; 30 minuti senza fermate intermedie;

- da Roma Termini proseguire come sopra

Dall'aeroporto di Ciampino: Autolinea Cotral per Anagnina; partenze ogni 20 minuti e percorrenza 20 minuti circa;

- Alla fermata Anagnina prendere la linea 046 (Raimondi M.) per 25 fermate – partenze ogni 15 minuti;
scendere alla fermata Casilina/Torrenova e recarsi alla fermata Casilina/Santarelli prendere la linea 056 per 5 fermate;
scendere alla fermata Torrenova/Poseidone fino al civico 115.