

PROGRAMMA CORSO HYDROBIKE

Sabato 22 Ottobre

Ore 9,15 Accredito e presentazione del corso

Ore 9,30 Teoria presentazione dell'attrezzo regolazioni posizioni andature.

Conduzione di una lezione figura dell'istruttore rapporto con il cliente.

Lavori di sensibilità per arti superiori.

Lavori per dimagrimento (presentazione del test).

Ore 11.30 Pratica Ripasso posizioni e andature

Lavori di sensibilità per arti superiori.

Prova del test di dimagrimento

Ore 13,00 Pausa pranzo

Ore 14.15 TEORIA lezioni alternative.

Lavori a coppie

Lavori per addominali.

ORE 15,30 PRATICA- lezione 1(coreo braccia)

lezione 2(alternativa)

lezione 3 (triathlon)

Discussione e termine

Domenica 23 Ottobre

ORE 9,00 TEORIA utilizzo informale dell'hydrobike

Lavori a circuito

ORE 10,00 PRATICA lavori informali

Lezione a circuito

Pausa pranzo

A seguire esame pratico: prova di conduzione di una lezione

Discussione e termine corso.

Docenti del corso: Dott.ssa Venticinque Viviana e Dott.ssa Annalisa Del Nevo (resp formazione nazionale hydro bike CMAS)