

Corso Istruttore AcquaGym – Advanced

È possibile reperire tutte le informazioni sul corso di Istruttore AcquaGym - Advanced organizzato da NonSoloFitness alla pagina web: <http://www.nonsolofitness.it/corsi/corso-istruttore-acquagym-2-livello.html>.

Programma del corso:

- **AREA BASE**

Strutture di lezione finalizzate per obiettivi specifici. Utilizzo della musica. Coreografia in acqua (Aerobica in acqua, Aquastyle) Principi didattici e tecnici di come strumento di lezione. Composizione di un'attività a carattere coreografico in acqua. La lezione completa di Fitness in acqua. Integrazione di attrezzi e valutazione delle variabili.

- **AREA DISCIPLINE TECNICO SPORTIVE**

Teoria dell'allenamento nel campo del Fitness in acqua. Le nuove discipline: Acquaswim gym e Acquathletic. Il training in acqua alta. La preparazione atletica in acqua: aspetti tecnici e derivazioni commerciali (acqua fit run e acqua fit spin)

- **AREA DISCIPLINE TECNICO SPORTIVE**

Programmazione delle attività e scelta delle stesse in funzione dell'ambiente e del periodo di lavoro. Programmazione dei piani di lavoro. Classificazione delle proposte e loro denominazione in funzione della comunicazione tecnica e commerciale

- **PARTE PRATICA**

Sperimentazione in situazione degli aspetti teorici trattati e prove pratiche di insegnamento per acquisire una efficace competenza professionale