

Corso Istruttore Acquagym

Potete trovare tutte le informazioni sul prossimo corso di Istruttore Acquagym alla pagina web <http://www.nonsolofitness.it/corsi/istruttore-acquagym.html>

Programma del corso:

Differenze e parallelismi tra fitness terrestre e fitness acquatico

Nozioni sulla meccanica dei fluidi

Anatomia e meccanica dei principali distretti muscolari impegnati nel movimento in acqua

Struttura della lezione

Allenamento in acqua

Scelta della musica

Ruolo e figura dell'istruttore

I cues verbali e immaginativi e la loro importanza in ambito didattico

Formazione della lezione attraverso l'utilizzo degli attrezzi didattici

Tipologie diverse delle lezioni (aquasnake, aquaboxing, aquagag...)

Il programma prevede oltre alla parte teorica, una parte di lavoro in acqua, per consentire agli allievi migliorare e lavorare sulla loro propriocezione acquatica, e per sperimentare immediatamente, quello che è stato proposto in teoria