

CRUISIN'

ISTRUTTORE DI FITNESS IN ACQUA c/o Hidron , via di Gramignano snc 50013 – Campi Bisenzio (Firenze)

SABATO (presenza)

Ore 9.00 – Pratica 1 (Palestra)

- Esercitazione guidata collettiva
- Pensare e scrivere una lezione
 - Correzione movimenti

Ore 12.15 Lezione di Acquagym

Ore 13.00 – Pratica 2 (Piscina)

- Acquagym: esercizi base, posture
- Acquagym: riscaldamento e coordinazione
- Acquagym: fase allenante
- Acquagym: defaticamento e stretching

Ore 13.45 pausa pranzo

Ore 15.00 – Pratica 3 (Palestra)

- Esercitazione guidata collettiva
- Pensare e scrivere una lezione
 - Correzione movimenti

Ore 18.30 fine lavori 1° giornata

DOMENICA (presenza)

Ore 9.00 Pratica 4 (piscina)

- Acquagym: lezione senza utilizzo di attrezzi
- Acquagym: lezione con utilizzo dei piccoli attrezzi

Ore 10.30 Pratica 5 (palestra)

- Esercitazione guidata singola
- Pensare e scrivere una lezione
 - Correzione movimenti

Ore 12.30 – Pausa Pranzo

Ore 14.00 – Pratica 6 (Palestra)

- Ripasso e correzioni finali prova esame

Ore 15.30 – Pratica (Piscina)

- Portare in acqua la lezione pensata e scritta nella pratica 3
- Prova pratica esame

- Correzioni

Ore 16.30

- Esame Pratico
 - Viene richiesta una lezione di circa 15 minuti
- Analisi degli esami, valutazioni finali e chiusura del corso

Ore 18.30 fine lavori 2° giornata

Docente:

Diego Taddei presenter internazionale con oltre 20 anni di esperienza nel settore, mastertrainer per Cruisin Academy, ideatore dei programmi Acquajump, AcquaFitBoxe, SurFit, Water Cross Training e Spring Energie Acquatic, docente regionale FIN, collaboratore con UniFi Scienze Motorie. Dal 2015 ad oggi presente in convention internazionali e formatore in Italia, Spagna, Russia, Brasile, Svizzera, Olanda, Belgio, Marocco, Polonia, Ucraina, Bielorussia, Kazakistan, Albania, Thailandia.