



PROGRAMA

CERTIFICACIÓN AEA: CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL DE INSTRUCTOR EN FITNESS ACUÁTICO

VIERNES 7/09

- 14:00 A 20:00
REVIEW CERTIFICACIÓN
PROF. VANINA DELFINO
- 16:00 A 21:00
"REHABILITACIÓN ACUÁTICA DE HOMBRO Y ESPALDA, APLICACIONES PRÁCTICAS"
Un curso que te va a dotar de herramientas para trabajar con casos de patologías de espalda y hombro, con soluciones prácticas y aplicables en tus clases y en terapia individual - teórico / práctico.
PROF. RICARDO MAIA

SÁBADO 8/09

- 9:00 A 12:00
ENTRENAMIENTO ACUÁTICO
En este curso analizaremos estrategias fáciles y eficientes para controlar las cargas individuales en grupos heterogéneos, construyendo ejercicios y potencializando ejecuciones intensas en el entrenamiento acuático. Primer bloque de curso entrenamiento en hidrogimnasia - teórico / práctico.
PROF. FABRICIO MADUREIRA
- 13:00 A 15:00
WORKSHOP "ACQUACARE"
El acquacare es una modalidad alternativa que se encuentra entre la hidroterapia y el fitness acuático y que tiene como objetivo atender a público con cuidados especiales. Esta modalidad reúne diversas técnicas como al chi, water pilates, ejercicios de elongación, fuerza, percepción corporal y estimulación del sistema circulatorio - teórico / práctico.
PROF. PAULO POLI DE FIGUEIREDO
- 15:00 A 16:00
BLOCK AND BURN
Una clase donde vamos a trabajar por bloques en diferentes áreas corporales y tonificar esas áreas al máximo.
PROF. RICARDO MAIA
- 16:00 A 17:00
AQUATIC CHALLENGE
Esta clase desafiaremos al agua y exprimiremos todas sus propiedades físicas! En esta sesión vamos a experimentar la fuerza del agua y el desarrollo y manejo de la intensidad utilizando las variables propias del ambiente acuático. El desafío: convertirse en un competidor y alcanzar el máximo esfuerzo solo con el agua, sin usar equipamiento.
PROF. VANINA DELFINO
- 17:00 A 18:00
INTENSITY VS POSTURAL
clase intercalada con trabajos distintos pero que se complementan o tonification challenge - desafío que te llevará a tu extremo con diferentes métodos de trabajo de fuerza en el agua.
PROF. RICARDO MAIA
- 17:00 A 18:00
MÚLTIPLES SERIES
Desafío acuático donde realizaremos Ejercicios individuales y colectivos de múltiples series en breves períodos De tiempo, incentivando a los alumnos a aplicar mucha carga en el agua.
PROF. FABRICIO MADUREIRA

DOMINGO 9/09

- 9:00 A 12:00
"HIIT"
el entrenamiento Intervalado de alta intensidad (Hiit), está ganando muchos adeptos por la relación tiempo vs eficiencia. El entrenamiento acuático se caracteriza por la seguridad que el medio ofrece. En este curso analizaremos diferentes protocolos hiit y su aplicación en las actividades acuáticas. Este programa es extremadamente dinámico y desafiante, uniendo la eficiencia del trabajo de alta intensidad con la seguridad que el agua ofrece - teórico práctico.
PROF. PAULO POLI DE FIGUEIREDO
- 13:00 A 15:00
EXAMEN DE CERTIFICACIÓN
PROF. VANINA DELFINO