

SEMINARIO DE AQUAGYM

Piscina Cubierta - Totana

Sábado, 14 de Abril de 2012



Concejalía de Deportes
TOTANA



Concejalía de Deportes
TOTANA



PROGRAMA SEMINARIO DE AQUAGYM

Inscripción: en las oficinas de la Concejalía de Deportes, C/. Pliego, 5 Tel. 968 42 24 12, email: cmunuera@totana.es, desde el 20 de Febrero y hasta las 14.00h del Jueves 12 de Abril.

Cuota: 20 € (mínimo 15 / máximo 30 alumnos)

Participantes: mayores de 16 años

Horario: de 9.00h a 14.00h y de 15.30h a 20.30h

Contenidos:

9.00 - 11.00 Teoría

- Definición y evolución de las actividades acuáticas
- Descripción de algunos métodos de acondicionamiento físico saludable
- Diferencias entre Fitness Acuático y Fitness en el medio terrestre
- Características y Niveles de dificultad
- Clasificación de los movimientos referente al impacto
- Material de Fitness Acuático y propuesta de ejercicios en el agua
- La música

11.40 -14.00 Práctica - Aquaerobic

15.30 - 16.45 Aquapower

17.15 - 18.45 Aquagym con implementos

19.00 - 20.30 Aquarelax - Aquastretching

Profesores:

*Elvira Fernández Andreo

(Técnico en Fitness - Natación - Fitness Acuático - A A. D D.)

*Andrés Sepúlveda Castelau

(Técnico en Natación - Fitness Acuático - AA. DD.)

*Ameli Pérez Pividal

(Técnico en Fitness Acuático y A A. D D.)

Diploma:

La Concejalía de Deportes entregará un diploma acreditativo del seminario

FICHA DE INSCRIPCIÓN SEMINARIO DE AQUAGYM

Nombre _____

Apellidos _____

D. N. I. _____ F. Nac. _____

Tel. _____ Email _____

Dirección _____, nº _____ Piso _____ Puerta _____

Código Postal _____, Población _____ Provincia _____

