



9° Aqua Challenge

FIN Fitness Convention

1° Ottobre 2017

NEW PLANET SPORT

Via San Clemente, 66

24036 Ponte San Pietro (Bergamo)

Tel. 035 4376632

www.newplanetsport.it – www.aquateamsrl.it

Una giornata ricca di attività acquatiche con i Presenters e Docenti FIN e un
Un programma vario e ricco di spunti interessanti per vivere l'acqua a 360°!!!
11 Masterclass in acqua media e alta con e senza attrezzi
per aggiornarsi sugli argomenti più attuali del fitness in acqua.

Coordinatore: Mirco Salvetti

Collaboratori SIT- FIN Nazionale: *Giorgia Collu, Sabina Fornaro, Marco Gagliassi,*

Presenters: *Ivan De Luca, Manuela Ragnoli*

Special Guests: Katrien Lemahieu (Olanda) & Diego Taddei (Italia)

**ESIBIZIONE di alcune SQUADRE di FITNESS in ACQUA AGONISTICHE
che hanno partecipato all'ultimo Criterium di fitness in acqua**

Programma della manifestazione

- **h.09,00-9,30:** *Accredito partecipanti*
- **h.09,30-17,15:** **9° Aqua Challenge Convention FIN**
- **h.17,10** *Chiusura lavori e Consegna Attestati partecipazione*

Descrizione delle Lezioni

h.09,30-10,15: H2O MEDIA- Acqua Cross Training : mettetevi alla prova partecipando a questo allenamento combinato che sfrutta l'acqua, i vari tipi di resistenza e il peso del corpo fuori e dentro l'acqua. Attività intensa e con innovativi spunti da riproporre durante le vostre lezioni.

Attrezzi: jumps-pesi-gabbia-bordo

Presenters: Collu- De Luca- Gagliassi- Ragnoli

h.10,30-11,10 :H2O MEDIA: Acqua Mix: come allenare tutte le componenti del fitness attraverso una miscela esplosiva di esercizi per migliorare la percezione del proprio corpo in acqua, utilizzando le caratteristiche peculiari di questo elemento.

Attrezzi: nessuno

Presenter: Sabina Fornaro

h.11,15-11,55 :H2O MEDIA-ALTA: D.I.I.T: un allenamento ad alta intensità con esercizi che sfruttano al massimo l'inerzia dell'acqua, del corpo e degli arti.. Un mix acquatico al 100% per allenare tutto il corpo.....da non perdere!!!

Attrezzi: cinture /tubi

Presenter: Katrien Lemanie

h.11,15-11,55 : H2O ALTA: Deep WaterItalian style: allenamento ispirato alle più moderne tecniche di lavoro in acqua alta, l'utilizzo di linee di movimento alternative garantisce uno stimolo sempre alto per il controllo dell'equilibrio.

Attrezzi: cinture

Presenter: Diego Taddei

h.12,00-12,40 H2O MEDIA-ALTA:Energy Expression: dal semplice al complesso, dal meno intenso al più intenso...Una lezione divertente e coinvolgente con tanti spunti per lezioni sempre nuove... un full di energia a pieno ritmo!

Attrezzi: cinture

Presenters: S.Fornaro-M.Ragnoli

h.12,00-12,40 H2O MEDIA : Boxe Routine : un mix esplosivo per metterevi alla prova con questo allenamento energetico e divertente con e senza l'utilizzo dei sacchi

Attrezzi: sacchi

Presenters: *Marco Gagliassi*

h.12,45-13,25 : H2O MEDIA / ALTA: Functional Combo: Lezione di tonificazione e controllo in cui si alternano combinazioni di esercizi fluidi con gli arti inferiori opposti a quelli superiori. Il risultato è un lavoro intenso delle gambe coinvolgendo la muscolatura del core per mantenere e stabilizzare il tronco.

Attrezzi: cinture

Presenters: *Ivan De Luca*

PAUSA : ESIBIZIONE DI FITNESS AGONISTICO ACQUA ALTA e BASSA 13,30 -14,15

h.14,15-14,55 : H2O MEDIA: AquaFitBoxe meet HIIT: Lezione di AquaFitBoxe proposta come nei veri incontri; 7 estenuanti round per metterti alla prova. Ti serviranno coordinazione, velocità, forza e tenuta atletica per arrivare fino alla fine. Pronto a combattere?

Attrezzi: nessuno

Presenter: *Diego Taddei*

h.15,00-15,40 : H2O MEDIA: AquaShaker, Downbreaker: una lezione che mira al lavoro della parte bassa del corpo e del core con l'utilizzo della tecnica ladder per creare un allenamento intenso e realmente efficace.

Attrezzi: nessuno

Presenter: *Katrien Lemanie*

h.15,45-16,25 : H2O MEDIA: MyFirts Choreo: Master totalmente coreografata dove si utilizzeranno tutti i metodi coreografici mantenendo sempre alta l'intensità. Aggiungi, trasforma, copia, incolla, varia le sequenze finite per rendere la lezione divertente ma soprattutto allenante.

Attrezzi: nessuno

Presenter: *Ivan De Luca*

h.16,30-17,00 :H2O MEDIA : Show Time Surprise : non perdetevi l'ultima classe in cui tutti i presenters in Team Teach vi coinvolgeranno con uno show in cui sarete tutti protagonisti...vi aspettiamo!!!!

Attrezzi: nessuno

Presenters: *Tutti in Team Teach*

N.B. Per cause organizzative il programma potrebbe subire delle modifiche. L'iscrizione alle differenti lezioni verrà effettuata all'arrivo del fax attestante il pagamento e l'organizzazione procederà ad assegnare le classi in base all'ordine d'arrivo del fax e a quanto contrassegnato sul modulo d'iscrizione. Qualora alcune lezioni pratiche raggiungessero il numero massimo dei partecipanti sarà possibile assistervi dal bordo vasca; le eventuali parti teoriche saranno invece completate al raggiungimento dei 50 posti.

**9° Aqua Challenge FIN Fitness Convention, Domenica 01 Ottobre 2017
Ponte San Pietro (Bergamo)**

Nome:.....Cognome.....

Indirizzo.....Città.....

Telefono.....Email.....

Qualifica.FIN.....

Programma Aqua Challenge Convention

Ora inizio	H2O alta e media (120 posti)	H2Omedia (90 posti)
09.30		Acqua Cross FIN Training <i>FIN Team Teach</i> <i>Collu-De Luca-Gagliassi-Ragnoli</i>
10.30	Fire Up & Down <i>Katrien Lemanie</i>	Acqua Mix <i>Sabina Fornaro</i>
11,15	Deep Water Italian style <i>Diego Taddei</i>	
12.00	Energy Expression <i>Manuela Ragnoli-Sabina Fornaro</i>	Boxe Routine <i>Marco Gagliassi</i>
12.45	Functional Combination <i>Ivan De Luca</i>	

h.13,30 - Acqua fitness Competition Show
Pausa 13,30-14,15

14,15	AquaFitBoxe meet HIIT <i>Diego Taddei</i>
15,00	AquaShaker, Downbreaker <i>Katrien Lemanie</i>
15,45	MyFirstChoreo <i>Ivan De Luca</i>
16,30	Show Time Surprise <i>Tutti I Presenters in Team Teach</i>

Le Masterclass (MC) avranno durata di 40 minuti

- Le lezioni selezionate verranno assegnate sino a raggiungimento del numero massimo di partecipanti previsto per le differenti spazi e verrà data precedenza in base alla data d'arrivo del fax in oggetto.
- In caso vengano contrassegnate lezioni già complete verrà assegnata la lezione alternativa o si potrà seguire dal bordo vasca
- In caso pervengano schede di adesione incomplete l'organizzazione provvederà ad assegnare le lezioni in base alla disponibilità

Luogo.....Data.....Firma

Costi e modalità d'iscrizione

Costo: euro 75,00 Tesserati FIN - Non Tesserati euro 85,00

Modalità d'iscrizione: La quota dovrà essere versata sul ccp 73831349 intestato a FIN Roma tramite bonifico bancario IBAN IT23Z0100503309000000010118 BNL C.O.N.I. ROMA

causale: Nome Cognome partecipante + iscrizione Acqua Challenge 2017

Sarà necessario compilare in modo completo il modulo in allegato contrassegnando con una croce le lezioni che si intende frequentare, per poi **inviarlo via fax al numero 06/36200032 unitamente alla ricevuta di pagamento entro il 20 Settembre 2017**

Tutte le iscrizioni effettuate dopo tale data dovranno essere maggiorate di euro 15,00

N.B. Non si accettano ulteriori iscrizioni o pagamenti in loco

Per ulteriori informazioni Vi invitiamo a contattare l'ufficio SIT ai seguenti numeri: 06/36200022-441 o contattare i responsabili tecnici: *Mirco Salvetti* mirco.salvetti@rarinantestorino.com e *Giorgia Collu* info@giorgiacollu

HOTEL CONVENZIONATI:

SETTECENTO HOTEL (1 Km dalla piscina)

Via Milano 3 , 24030 Presezzo (BG)

Tel. 035466089 fax 03543751

www.settecentoristorante.com

BED & BREAKFAST "AL VECCHIO MULINO" (500mt dalla piscina)

Via Marconi 18, 24030 Valbrembo

Tel 035527662 Cell. 3477373238

www.alvecchiomolino.it

BED & BREAKFAST "FONTANELLA" (1,9 Km dalla piscina)

Via Umbria 4, 24035 Curno

Cell. 3394838166

www.bbfontanella.com

INDICAZIONI PER RAGGIUNGERE IL CENTRO NEW PLANET SPORT

VIA SAN CLEMENTE 66 , Tel. 035 4376632

24030 PONTE SAN PIETRO (BG)

DA MILANO – AEREOPORTI DI MALPENSA E LINATE

PRENDERE AUTOSTRADA A4 IN DIREZIONE VENEZIA USCITA DALMINE

ALLA ROTONDA DIRITTO/SS470 VIA DELLE VALLI

ATTTRAVERSARE TREVIOLO, CURNO, MOZZO, ALLA ROTONDA PRENDERE LA 3° A DESTRA

IN DIREZIONE VALBREMBO, VIA DA VINCI. PROSEGUIRE PER 1 Km CIRCA SEGUIRE LA STRADA CHE SVOLTA A SX IN VIA SAN CLEMENTE, DOPO 300 Mt IL CENTRO PISCINE AQUA TEAM SARA' ALLA VOSTRA SX.

DA VENEZIA:

PRENDERE AUTOSTRADA A4 IN DIREZIONE MILANO USCITA DALMINE

ALLA ROTONDA DIRITTO/SS470 VIA DELLE VALLI, ATTTRAVERSARE TREVIOLO, CURNO, MOZZO

ALLA ROTONDA PRENDERE LA 3° A DESTRA IN DIREZIONE VALBREMBO, VIA DA VINCI. PROSEGUIRE PER 1 Km CIRCA SEGUIRE LA STRADA CHE SVOLTA A SX IN VIA SAN CLEMENTE, DOPO 300 Mt IL CENTRO PISCINE AQUA TEAM SARA' ALLA VOSTRA SX.

DALL'AEREOPORTO DI BERGAMO ORIO AL SERIO:

USCITI DALL'AEREOPORTO SVOLTARE A DX,

SEGUIRE PER BERGAMO-LECCO

PRENDERE L'USCITA : PONTE SAN PETRO IMMETERSI SULLA SS470

ALLA ROTONDA PRENDERE LA 3° A DESTRA IN DIREZIONE VALBREMBO, VIA DA VINCI. PROSEGUIRE PER 1 Km CIRCA SEGUIRE LA STRADA CHE SVOLTA A SX IN VIA SAN CLEMENTE, DOPO 300 Mt IL CENTRO PISCINE AQUA TEAM SARA' ALLA VOSTRA SX.

DALLA STAZIONE DI BERGAMO: PRENDERE AUTOBUS ATB N° 8B IN DIREZIONE PONTE SAN PIETRO
FERMATA BRIOLO