



Active training

CORSO ISTRUTTORI ATTIVITÀ MOTORIA PRENATALE IN ACQUA

6/8 - 13/5 maggio 2016
PISCINE MONTE BIANCO
Via Monte Bianco, 16/A - Verona

Grafica: Chiara Antonelli

▼ Cos'è?

È un corso rivolto a chiunque desideri approfondire il **tema dell'attività motoria prenatale**. Non sono necessarie particolari abilità natatorie.

▼ Impegno richiesto

- ▶ **venerdì:** 4 ore teoriche (ore 14/18);
- ▶ **sabato:** 7 ore di cui 3 teoriche e 6 pratiche (ore 9/13 - 14/17);
- ▶ **domenica:** 4 ore pratiche (ore 9/13);
- ▶ **esame finale** scritto e pratico.

▼ Metodo Active_mamy_baby

- ▶ 20 ore pratiche e 10 ore teoriche suddivise in due fine settimana;
- ▶ 30 ore di tirocinio (con laureati in Scienze motorie).

▼ Come si struttura il corso

Parte teorica

- ▶ cenni di anatomia e fisiologia della gravidanza;
- ▶ linee guida di esercizio fisico in gravidanza (perché?, con che frequenza?, con quale intensità?);
- ▶ come scegliere gli esercizi più efficaci e sicuri nelle diverse tipologie di attività;
- ▶ attività prenatali in acqua: caratteristiche e tipologie;
- ▶ come strutturare una seduta tipo e differenziare la proposta a seconda del trimestre di gravidanza.

Parte pratica

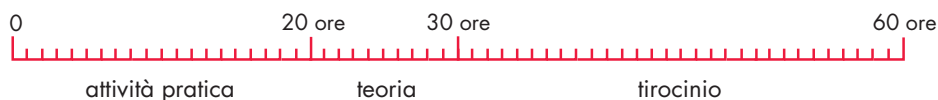
- ▶ esercizi di mobilitazione e flessibilità a secco;
- ▶ attività di tipo aerobico (diverse modalità, acqua alta e bassa, come monitorare l'intensità);
- ▶ attività di condizionamento muscolare (tipologie di esercizi, modalità di allenamento e uso di attrezzi);
- ▶ stretching e rilassamento;
- ▶ programmazione in gruppi di sedute con più obiettivi.



+



+



▼ La quota comprende

nella quota di **350 euro** sono compresi:

- ▶ associazione e assicurazione;
- ▶ diploma, tesserino istruttore e iscrizione all'albo;
- ▶ materiale didattico.

Informazioni:

info@formazioneportacquatici.it