

## CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORI

# 2° LIVELLO HYDRORIDER SYSTEM

### Indoor Aqua Cycling – Aquabike

Come allenare i propri allievi con nuove metodologie come Interval Training, Fartlek, Tabata e Power Training

**DOMENICA 19 NOVEMBRE 2023**

**ZERO FITNESS**

Via Carlo Sigonio 21A– 00179 Roma

Tel. 06 78349832

Infoline & Iscrizioni: 051 461110

**Docente: Marco Gagliassi**

Orario del corso :

- Dalle ore 10:00 alle ore 10:15 introduzione e accrediti
- Dalle ore 10:15 alle ore 12:00 teoria
- Dalle ore 12:00 alle ore 14:00 parte pratica in piscina
- Dalle ore 14:00 alle ore 15:30 parte teorica e consegna attestati

Il corso è a numero chiuso e prevede un numero massimo di 12 partecipanti.

La quota di partecipazione individuale è di **Euro 174,00**.

Per accedere al corso di 2° livello Hydrorider System è obbligatorio aver conseguito la certificazione di 1° Livello aquabike Hydrorider System.

**NB. Tutti i partecipanti dovranno munirsi di scarpette da acquagym oppure scarpette da ginnastica pulite (solo per uso in vasca). Occorre portare una chiavetta usb per la consegna di materiale didattico.**

### MODALITA' D'ISCRIZIONE :

Per le iscrizioni mandare una mail a [info@hydrorider.com](mailto:info@hydrorider.com) o un messaggio WhatsApp al numero 3351316545 indicando Nome – Cognome – Numero di telefono – Mail – Nome del Corso e data. Verrete ricontattati per ricevere tutte le info sul corso e sul metodo di pagamento.