

ACREDITACIÓN 8:00 - 9:00			
	MASTER CLASES 50 MIN. PRACTICAS	A - WORKSHOPS 2 H. TEÓRICO PRÁCTICO	B - WORKSHOPS 2 H. TEÓRICO PRÁCTICO
09:00 - 09:30 09:30 - 10:00	STACK AND DROP Kataqua		
10:00 - 10:30 10:30 - 11:00	DUMBELLS TONING Joao do Santos		
11:00 - 11:30	AQUABALANCE Tinoca - A	DESCANSO	DESCANSO
11:30 - 12:00	AQUABALANCE Tinoca - B		
12:00 - 12:30 12:30 - 13:00	NEURO-AQUATIC Kataqua		
13:00 - 13:30 13:30 - 14:00			
14:00 - 14:30 14:30 - 15:00		AQUA CROSS (Práctica) Joao do Santos	HIDROGIMNASIA VERSUS HIDROTERAPIA (Teoria) Katakua
15:00 - 15:30 15:30 - 16:00		COMIDA	HIDROGIMNASIA VERSUS HIDROTERAPIA (Practica) Katakua
16:00 - 16:30 16:30 - 17:00 17:00 - 17:30	TRABAJO DE LABORATORIO EN AGUAS PROFUNDAS Tinoca		
17:30 - 18:00	AQUABALANCE Tinoca - A		
18:00 - 18:30	AQUABALANCE Tinoca - B	DESCANSO	
18:30 - 19:00 19:00 - 19:30	WHIIT 2.1 Joao		
19:30 - 20:00	CLAUSURA TR3SFIT		

HIDROTERAPIA VS HIDROGIMNASIA**Katrien Anna Lemahieu (KATAQUA)****Duración:** 2 h.

Un WS dedicado a las numerosas situaciones que se presentan en las sesiones de hidrogimnasia, pero que tienen carácter terapéutico. Serán tratados los trastornos músculo-esqueléticos (artritis, osteoporosis...); neuromusculares (Parkinson, ELA...); incluidos los trastornos ortopédicos (columna vertebral, rodillas...) y otros (fibromialgia, cáncer...), en una perspectiva de trabajo individualizado y de clases colectivas.

AQUA CROSS – Joao dos Santos**Duración:** 2 h.

La evolución del trabajo en circuito que conseguirá llevar a cada persona, independientemente de su estado físico, edad o condiciones específicas; a realizar un entrenamiento de alta intensidad, individualizando el estímulo a las características de cada persona.

NEURO-AQUATIC**Katrien Anna Lemahieu (KATAQUA)****Duración:** 50 min.

Entrena la mente jugando: Ejercicios de aeróbic con resolución de problemas y elementos sociales.

DUMBBELLS TONING – Joao dos Santos**Duración:** 50 min.

Una clase de entrenamiento en circuito que utiliza las Mancuernas como herramienta para tonificar la parte superior del cuerpo y el core

STACK AND DROP**Katrien Anna Lemahieu (KATAQUA)****Duración:** 50 min.

Combinación de rápidos movimientos de fuerza y fases de relax en aguas profundas y superficiales.

WHIIT 2.1 – Joao dos Santos**Duración:** 50 min.

Según la lista de las mejores tendencias de fitness de los últimos dos años, el programa HIIT ha estado en el puesto nº 3 de los top 10. Saber cómo adaptar y utilizar este programa en el agua será la clave para tener éxito como a instructor de aquafitness. Usando una proporción 2:1 haremos 30" trabajo/15" descanso; 40" trabajo/20" descanso y 1' trabajo/30" descanso. ¿Puedes con ello? :p

TRABAJO DE LABORATORIO EN AGUAS PROFUNDAS – Cristina Senra (TINOCA)**Duración:** 1 h y 30 min.

Porque queremos evolucionar, utilizar diferentes espacios, combinar nuevas ideas, presentar nuevas posibilidades, te proponemos un WS totalmente práctico en aguas profundas, altamente eficaz y adaptable para poder mejorar con sus clientes en sus espacios y condiciones. 2 horas en las que vamos a integrar tanto el trabajo aeróbico, como la tonificación, con y sin equipamiento, manteniendo las premisas más importantes del entrenamiento funcional.

AQUABALANCE – Cristina Senra (TINOCA)**Duración:** 30 min.

Una nueva formación que está revolucionando las piscinas de medio mundo.

Aqua Balance es una actividad que se realiza sobre las plataformas AquaFit Board de O'Live.

Mejora el equilibrio, la propiocepción, la fuerza y resistencia de una forma amena y divertida.

Los estudios científicos ya han demostrado los beneficios del trabajo sobre superficies inestables, AquaBalance proporciona una triple inestabilidad proporcionada por el propio usuario, la tabla sobre el agua y las turbulencias provocadas por los compañeros.

Nuestro sistema permite trabajar a cualquier intensidad y por lo tanto es apto para cualquier nivel de condición física. La constante inestabilidad de la tabla sobre el agua produce mejoras neuromusculares desde el primer momento.

Entrenamiento Funcional, HIIT, cardiovascular, Pilates, Yoga, propiocepción...

Aqua Balance une los beneficios de todos ellos en clases divertidas y motivantes.

¡Ven a probarlo!

