

SAMEDI 9 FÉVRIER 2019

WINTER AQUAFITNESS CONVENTION

PROGRAMME DE LA JOURNÉE :

9H00 : ACCUEIL DES PARTICIPANTS

D1 / 9H30 - 10H15 : W.W.W WATER WALL WORKOUT / DEBORAH

Notre équipement : le mur... Pourquoi, quand et comment l'utiliser; comment augmenter la difficulté et rendre le cours le plus fun possible. Matériel : Sans.

D2 / 10H30 - 11H15 : AQUA BIKE & HIIT LIKE HELL / RICARDO

Un cours combinant un travail sur le vélo avec une intensité élevée puis un travail sur HIIT hors du vélo avec des méthodes d'entraînement complémentaires. Matériel : Aquabike.

D3 / 11H30 - 12H15 : AQUAFUSION / ANDREA

Interval training avec 3 min. de travail cardio et 3 min. de renforcement musculaire. Matériel : Acquacombat Gloves & Extra Wave Bar.

D4 / 12H15 - 13H00 : SAF AQUA DRUMS VIBES / SANIA & DEBORAH

Bougez sur des rythmes intenses, tapez sur les tambours... Venez découvrir ce cours original !!! Matériel : Baguettes.

D5 / 13H00 - 13H45 : NEUTRAL AQUA TRAINING / RICARDO

Entraînement intense et stimulant avec différentes méthodes pour atteindre des objectifs maximums. Matériel : sans.

D6 / 13H45 - 14H30 : K.K.K. KOMBAT KICK AND K.O / DEBORAH

Coordination, puissance et énergie, c'est ce dont vous avez besoin pour ce cours puissant ! Matériel : Acquacombat Gloves.

D7 / 14H45 - 15H30 : INTERMITTENT TRAINING / ANDREA

Cours cardio vasculaire intense en alternant un travail aérobic et anaérobic. Matériel : tapis de course et aqua jump.

D8 / 15H30 - 16H15 : PLIOMETRIE VS ACCÉLÉRATION / RICARDO

Approche différente de l'entraînement aquatique avec de nombreux exercices techniques et de grande intensité. Matériel : sans.

D9 / 16H15 - 17H00 : AQUA CHALLENGE / ANDREA, DEBORAH & RICARDO

Chorégraphie fun, venez-vous amuser avec nous ! Matériel : sans.

TRAINERS



ANDREA GILARDONI



DEBORAH BENETTI



SANIA MACKIE



RICARDO MAIA



TARIFS > AVANT LE 15 JANVIER 2019 : 60€
APRÈS LE 15 JANVIER 2019 : 75€

VENDREDI 8 FEVRIER 2019 À 17H30 : MASTERCLASS + APÉRITIF > 12€

www.eaa-france.fr

