

## 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

**SABATO 15 GIUGNO 2019**

**SPORTING PALACE**

**Via Appia Nuova 700 – 00178 Roma**

**Tel. 06 785 6391**

**Infoline & Iscrizioni: 051 461110**

**Docenti: Marco Gagliassi & Cristina Tonelli**

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 14:30 parte pratica in piscina
- Dalle ore 14:30 alle ore 15:30 pausa pranzo
- Dalle ore 15:30 alle ore 17:30 parte teorica e consegna attestati

Il corso è a numero chiuso e prevede un numero massimo di 15 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 iscriversi e per avere ulteriori informazioni sul corso, contattare l'ufficio commerciale della ditta **Hydrorider** allo 051 461110.

**MODALITA' DI PAGAMENTO:** il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario sulla BPER Banca Abi 05387 Cab 37070, Conto Corrente 28758, Cin Y, Codice IBAN IT33Y0538737070000000028758 intestato a Diesse S.r.l. /causale: "Quota corso Aquabike 2° liv. del 15 Giugno 2019". **Inviare la ricevuta dell'avvenuto pagamento ed il modulo d'iscrizione debitamente compilato a [info@hydrorider.com](mailto:info@hydrorider.com) oppure al fax 051 463090.**