

<u>Programma mattina:</u> <u>LABORATORIO DI</u> <u>AQUAKICKBOXING</u> Ore 09.00 Accredito
Ore 09.30 TEORIA -struttura della lezione -differenze tra acquagym e acquakickbox -spiegazione di calci e pugni, differenze tra kick terrestre e acquatico
Ore 10.30 PRATICA IN PALESTRA: Laboratorio di gruppo
Ore 11.30 MASTERCLASS DIMOSTRATIVA
Ore 12.30- 13.30 <u>Pausa pranzo</u>
<u>Programma pomeriggio:</u> AQUATIC ENERGY SESSION – Masterclass:
Ore 13:30 30 DEEP WATER CIRCUIT GYM: Proposte diversificate per inserire piccoli attrezzi all'interno della lezione.
Ore 14:30 POWER STEP: Combinazioni nuove e dinamiche per l'attrezzo di sempre!
Ore 15:30 MIX & MATCH GYM: Utilizzo di blocchi di Lavoro di esercizi base, combinati in modo da dare spazio ad estro e fantasia per lezioni sempre nuove

DOMENICA 28 FEBBRAIO 2016 –SARONNO

Mattino: LABORATORIO DI AQUAKICKBOXING

Pomeriggio: AQUATIC ENERGY SESSION

In collaborazione con:



SaronnoServizi | SSD

Via Miola, 5 - 21047 - Saronno (VA)

WWW.PISCINADISARONNO.IT

Okeo Academy Presenters: Francesca Antola – Gaia Morizzo

PRE-ISCRIZIONE: (*DATO OBBLIGATORIO)

NOME* COGNOME*

CITTA' PV TEL/CELL*

E-MAIL*

SOCIETA'/CLUB..... CITTA'

COMPILARE ED INVIARE L'APPOSITO MODULO D' ISCRIZIONE via e-mail a info@okeoacademy.com o Fax 0185/351353 entro il 21/02/2016 I posti sono limitati la segreteria si riserva di chiudere anticipatamente le iscrizioni.

Costi e pagamento: 80,00 PER L'INTERA GIORNATA - EURO 60,00 PER MEZZA GIORNATA - PIU' EURO 15,00 per IL TESSERAMENTO ANNUALE (Agosto '15– luglio '16) **obbligatorio ad Okeo Academy.**

“THINK DIFFERENT” per l'intera giornata le prime 10 adesioni 70 euro. Per iscrizioni congiunte : da 4 a 8 - 10% , oltre 10 – 20%.

I pagamenti verranno regolarizzati al momento dell'accredito c/o la piscina. Lo staff Okeo Academy invierà una mail o un sms di **conferma** dell'effettiva iscrizione e della realizzazione della giornata entro la settimana precedente il corso. **In caso non si ricevesse la conferma, è necessario prendere contatti con lo staff.!**

16.30 CHIUSURA DEL CORSO E CONSEGNA ATTESTATI

*Barrare la casella mattina e/o pomeriggio

Seguici su



Aquafitness Okeo Academy



www.okeo.it

