



# Aquaclases

J U S T   A D D   W A T E R

## **Aquaclases Weekend 3° EDITION 02-03 Settembre 2023 Hidron Campi Bisenzio (FI)**

Nuovi nomi nel mondo dell'ACQUAFITNESS e sulla piattaforma [Aquaclases.com](https://www.aquaclases.com) per questa nuova e super attesa CONVENTION!

**Tutto si stravolgerà, in questo evento Water Ground 2.0!**

Nomi terrestri e acquatici si fonderanno insieme per dare vita a un'Edizione ricca di **SPUNTI - ENERGIA- TECNICHE INNOVATIVE** per contaminare la visione dell'istruttore di fitness in acqua e tornare innovati.

Sarà un piacere e un onore lavorare con:

**Silvia Senati - Cristina Tandurella- Diego Taddei - Stefania Manfredi- Michela Turchi  
- Gaia Morizzo - Marco Gagliassi - Lorenzo Sommo - Vanessa Perna - Sandra Perlini  
Cristina Plevani**

**Scopri il Programma**

## **SABATO 2 SETTEMBRE**

### **SCOPRI I NOSTRI ESCLUSIVI AQUALAB**

### **Aquaclasses Weekend 3° EDITION**

Ti aspettiamo con una serie di laboratori progettati per offrire informazioni più specifiche e permettere agli istruttori, come Te, di sviluppare le tue competenze in modo completo. Durante questi laboratori, saranno esaminate sia le differenze che le analogie tra il lavoro a terra e quello in acqua.

Le sessioni saranno organizzate in due parti, con una prima parte teorica in aula seguita da una parte pratica in acqua.

*Scopri cosa abbiamo in serbo per TE!*

#### **VADO AL MASSIMO**

**Laboratorio con Diego Taddei e Flora Vannacci**

9:30 -10:15 Teoria

14:30-15:15 Pratica

#### **Cosa imparerai in questo AcquaLab**

Confronto tra test per la misurazione della frequenza cardiaca massima. Scopri similitudini, divergenze e possibili applicazioni.

#### **AQUAFITNESS AGONISTICO**

**Laboratorio con Gaia Morizzo**

10:30-11:15 Teoria

15:30-16:15 Pratica

#### **Cosa imparerai in questo AcquaLab**

Studio e costruzione di un'avvincente coreografia partendo dal tema, dalla musica e seguendo le indicazioni dei regolamenti tecnici.

#### **AQUA TRAINING REVOLUTION**

**Laboratorio con Lorenzo Sommo**

11:30 -12:14 Teoria

16:30 -17:15 Pratica

#### **Cosa imparerai in questo AcquaLab**

Rivoluzione come effetto di una profonda trasformazione. La nostra sfida sarà imparare a dominare gli effetti del cambiamento in maniera funzionale per "modificare "la terra in acqua.

## **AQUA MUSCLE TRAINING**

Laboratorio con **Silvia Senati**

12:30 -13:15 Teoria

17:30 -18:15 Pratica

### **Cosa imparerai in questo AcquaLab**

Attivazioni muscolari con gravità e spinta idrostatica. Analogie e differenze con il lavoro a terra.

## **DOMENICA 3 SETTEMBRE SCOPRI LE NOSTRE ESCLUSIVE MASTERCLASS AquaClasses Weekend 3° EDITION**

Ti aspettiamo per una giornata di Masterclass esclusive condotte dai Migliori Trainers Italiani che calcano i palchi acqua e terra più prestigiosi. Tutti insieme per una giornata di allenamento e divertimento.

*Scopri cosa abbiamo in serbo per TE!*

## **TOUCH AND FLOW**

Masterclass con **Cristina Plevani – Vanessa Perna**

9:30 -10:00

### **Cosa imparerai in questa Masterclass**

Total Body a 360°. Attiviamo i muscoli giocando con appoggi e balance.

## **COREO VS PRE COREO**

Masterclass con **Michela Turchi – Sandra Perlini**

10:10 -10:40

### **Cosa imparerai in questa Masterclass**

Due stili diversi, due metodologie a confronto, due modi di usare la musica: insieme per un allenamento aerobico tutto da gustare.

## **ROAD TO COMPETITIVE CHOREO**

**Masterclass con Gaia Morizzo**

10:50 – 11:20

### **Cosa imparerai in questa Masterclass**

Io scelgo la musica. INSIEME scegliamo come ballarla.

## **AQUA SYMPHONY**

**Masterclass con Cristina Tandurella**

11:30 – 12:00

### **Cosa imparerai in questa Masterclass**

La musica classica come non l'avete mai sentita per avere un core d'acciaio.

## **VIRTUAL CLASS**

**Masterclass con il Vincitore del Contest di quest'anno: chi sarà?**

12:10 -12:40

Partecipando e vincendo il contest Aquaclasses potrai veder la tua lezione prendere vita durante la Convention con il pubblico in acqua. Perché non provare?!

## **TRAINING REVOLUTION**

**Masterclass con Lorenzo Sommo**

12:50 – 13:20

### **Cosa imparerai in questa Masterclass**

Lezione funzionale di terra (Porta scarpe da ginnastica!)

## **PAUSA PRANZO | HAVE A REST**

13:20 – 14:00

## **JOSEPH WITH OR WITHOUT POLE**

**Masterclass con Stefania Manfredi e Vanessa Perna**

14:10 -14:40

### **Cosa imparerai in questa Masterclass**

Allenamento posturale in acqua: affinità e differenze tra la pratica con e senza l'uso del palo.

## **AQUA TANGO**

**Masterclass con Marco Galiassi**

14:50 – 15:20

### **Cosa imparerai in questa Masterclass**

Con l'uso della musica tango si costruirà una master divertente e allenante con finale a sorpresa.

## **AQUA TRAINING REVOLUTION**

**Masterclass con Lorenzo Sommo**

15:30 – 16:00

### **Cosa imparerai in questa Masterclass**

Un sistema circolare in cui forza mobilità equilibrio coordinazione vengono allenati come elementi integranti parte di un tutto.

## **HIT VS AEROBIC TRAINING**

**Masterclass con Silvia Senati**

16:10 – 16:40

### **Cosa imparerai in questa Masterclass**

Alta intensità ed allenamento anaerobico vs allenamento continuo con combinazioni coreografiche.

## **FIGHT AMRAP**

**Masterclass con Diego Taddei**

16:50 -17:20

### **Cosa imparerai in questa Masterclass**

Il Kombat incontra l'Interval Training per un workout estremo.

## **GRAN FINALE ALL TRAINERS TOGETHER**

17:20

# **AQUACLASSES CONTEST**

Rimaniamo a tema ... Water ground  
Prova a proporre nella tua lezione 2 esercizi tipicamente terrestri  
Riadattandoli all'acqua!

Partecipa anche Tu al nostro Contest. Dimostra le tue capacità di esecuzione di una lezione.

Registra la tua lezione di 30 minuti con il tuo cellulare (in orizzontale) e una breve presentazione di te e della classe.

Invia tutto a: [info@aquaclasses.com](mailto:info@aquaclasses.com) entro il 31 luglio 2023

Il vincitore del contest diventerà Presenter per un giorno durante la 3° Edizione dell'Aquaclasses Weekend con la sua lezione aperta a tutti i partecipanti dell'evento

# Prezzi

## FORMULA ALL INCLUSIVE, MA PROPRIO ALL INCLUSIVE!

Questa edizione abbiamo davvero voglia di avervi tutti con noi ed è per questo che con la cifra dell'all inclusive avrai a disposizione:

- L'accesso a tutte le Classi di domenica 3 settembre. Sono 12!
- L'accesso a tutti gli AcquaLab di Sabato 2 settembre. Sono 4!
- La serata di sabato 2 settembre con l'apericena compresa
- E, non bastasse, il pernottamento di Sabato notte (organizzato in camere doppie e triple).

**Tutto questo a 181 euro e sei a bordo!**

**OFFERTA VALIDA SOLO PER LE PRIME 30 PERSONE CHE SI ISCRIVERANNO !**



## MA NIENTE PAURA C'È UN PACCHETTO ANCHE PER I RITARDATARI

### Offerta ALL IN

- Avete comunque la possibilità di stare con noi tutto l'evento
- Sabato 2 Settembre + Domenica 3 Settembre
- *NOTTE E APERITIVO ESCLUSI*

**Tutto questo a 170 euro**



### SE INVECE SEI LIBERO SOLO DOMENICA

- Potrai passare tutto il giorno con i Tuoi trainers preferiti
- Con l'opzione **Solo Domenica**

**A soli 90 euro**



### E SE SEI LIBERO SOLO DI SABATO?

- Niente paura: accresci le tue competenze: 4 Laboratori di 1 ora e mezza divisi tra pratica e teoria.
- Con l'opzione **Solo Sabato**

**A soli 90 euro**



### OFFERTA GRUPPI

- Da + 5 Partecipanti
- Con l'opzione **Solo Domenica**

**A soli 60 euro**

Per info whatsapp a 3388435965 Monica