



# CIAAF 2018

## Convención Internacional de actividades acuáticas Flex Club

---

### CERTIFICACIÓN AEA URUGUAY

La certificación Internacional AEA (Aquatic Exercise Association) te permite formarte como instructor de fitness acuático reconocido mundialmente.

Incluye:

- Material de estudio digital
- Conexión interactiva con Prof. Vanina Delfino
- Review (6 horas)
- Convención de fitness acuático 2018
- Examen el día domingo 9 de setiembre

### Horarios

- Viernes 7 de setiembre de 14 a 20 hs - Review – Prof. Vanina Delfino
- Sábado 8 de 9 a 12 hs - Curso 2 (módulo 1) y de 13 a 19 hs Convención de fitness acuático (ver cronograma)
- Domingo 9 de setiembre de 9 a 12 hs Curso 2 (módulo 2) y de 13 a 15 hs examen(ver cronograma)

### CURSO 1: “REHABILITACIÓN ACUÁTICA DE HOMBRO Y ESPALDA, APLICACIONES PRÁCTICAS” – Prof. Ricardo Maia

Un curso que te va a dotar herramientas para trabajar con casos de patologías de hombro y columna, con soluciones prácticas y aplicables en tus clases grupales o en terapia individual.

**Día y horario:**

**Viernes 7 de setiembre**

- 16:00 a 21:00 – Teórico / Práctico

## **CURSO 2 - Módulo 1: “ENTRENAMIENTO EN FITNESS ACUÁTICO”**

**Prof. Fabricio Madureira**

En este curso analizaremos estrategias fáciles y eficientes para controlar cargas individuales en grupos heterogéneos, construyendo ejercicios y potencializando ejecuciones intensas en el entrenamiento acuático.

**Día y horario:**

**Sábado 8 de setiembre**

- 9:00 a 12:00 hs – Teórico / Práctico

### **CONVENCIÓN INTERNACIONAL DE FITNESS ACUÁTICO**

**Sábado 8 de setiembre**

- **13:00 A 15:00 – WORKHOP: “ACQUACARE”** – (salón / piscina)  
El acquacare es una modalidad alternativa que se encuentra entre la hidroterapia y el fitness acuático que tiene como objetivo atender a público con cuidados especiales. Esta modalidad reúne diversas técnicas como Ai chi, water pilates, ejercicios de elongación, fuerza, percepción corporal y estimulación del sistema circulatorio  
Prof. Paulo Poli de Figueiredo
- **15:00 a 16:00 – BLOCK AND BURN** – (piscina)  
Una clase donde vamos a trabajar por bloques en diferentes áreas corporales tonificando las mismas al máximo  
Prof. Ricardo Maia
- **16.00 a 17:00 – AQUATIC CHALLENGE** – (piscina)  
En esta clase desafiaremos al agua y exprimiremos todas sus propiedades físicas!!!  
En esta sesión vamos a experimentar la fuerza del agua y el desarrollo y manejo de la intensidad, utilizando las variables propias del ambiente acuático.  
El desafío: convertirse en un competidor y alcanzar el máximo esfuerzo solo con el agua sin usar equipamiento  
Prof. Vanina Delfino
- **17.00 a 18:00 – INTENSITY POSTURAL** – (piscina)  
Clase intercalada con trabajos diferentes que se complementan –  
Prof. Ricardo Maia

- **18:00 a 19:00 – MULTI SERIES** – (piscina)  
Desafío acuático donde realizaremos ejercicios individuales y colectivos de múltiples series en breves períodos de tiempo, incentivando a los alumnos a aplicar mucha carga en el agua  
Prof. Fabricio Madureira

**CURSO 2 - Módulo 2: “ENTRENAMIENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDAD (HIIT)”**  
**Prof. Paulo Poli de Figueiredo**

En este curso analizaremos diferentes protocolos HIIT y su aplicación en las actividades acuáticas. Este programa es extremadamente dinámico y desafiante, uniendo la eficiencia del trabajo de alta intensidad con la seguridad que el agua ofrece.

**Día y horario:**

**Domingo 9 de setiembre**

- 9:00 a 12:00 hs – Teórico / Práctico

**INVERSIÓN BONIFICADA hasta el 31/07**

Curso	Inversión
Curso 1	\$ 1200
Curso 2: módulo 1	\$ 975
Curso 2: módulo 2	\$ 975
Convención de fitness acuático	\$ 1350
Full Pass (incluye cursos y convención)	\$ 3450
<b>Certificación Internacional AEA</b>	<b>usd 250</b>

**INVERSIÓN a partir del 1/08**

Curso	Inversión
Curso 1	\$ 1600
Curso 2: módulo 1	\$ 1300
Curso 2: módulo 2	\$ 1300
Convención de fitness acuático	\$ 1800
Full Pass (incluye cursos y convención)	\$ 4600
<b>Certificación Internacional AEA</b>	<b>usd 250</b>

## FORMAS DE INSCRIPCIÓN

- **En Red Pagos:**  
N° de colecta 347801  
Elegís los cursos que más te gusten
- **En Flex Club:**  
Joaquín Suárez 3281  
Podés abonar con tarjeta de crédito

En ambos casos para finalizar el proceso debés completar la ficha de inscripción.