

**XVII Rahvusvaheline Vesiaeroobika Convention  
AQUAFEST 2019  
1.-2.märts**

**Koht:** 21. Kooli ujula, Raua 6, Tallinn, Eesti <http://21k.ee/kontakt/>

**Külastajad:** Cristina Tinoca Senra Portugalist ja Toni Saborit Hispaaniast

**Reede, 1.märts**

**15.45-16.00 Registreerimine**

**16.15-17.15** *How to Vary your Aquafitness Classes?/AquaIDEAS* loeng audit. Toni Saborit

**17.30-18.15** *How to Vary your Aquafitness Classes?/AquaIDEAS* praktiline Toni Saborit

**18.15-19.00** *Aqua HIGH* Cristina Tinoca Senra

**Laupäev, 2.märts**

**09.15-09.45 Registreerimine**

**10.00-10.45** *Epic Training* Toni Saborit

**10.50-11.35** *DEEP Commitment!* Cristina Tinoca Senra

**11.40-12.25** *3,2,1, SPLASH* Toni Saborit

**12.45-13.15 Lõunapaus:** SALVESTi supiga! Soovitame kerge suupiste ja joogi ka endal pika päeva jaoks kaasa võtta

**Teooria:**

**13.30-14.30** *Master the Basic* Cristina Senra *Workshop* 4. korruse auditooriumis

**14.45-15.30** *Master the Basic* (praktiline tund) Cristina Tinoca Senra

**15.35-16.20** *Aqua Latino* Toni Saborit

**16.25-17.10** *Aqua Functionality* Cristina Tinoca Senra või

Registreerimine ja info: [liina@vesiaeroobika.ee](mailto:liina@vesiaeroobika.ee) [www.vesiaeroobika.ee](http://www.vesiaeroobika.ee)

Liina Raska +372 513 4811

Koolitusel väljastatakse osalejatele tunnistused täiendkoolituse kohta vastavalt kohalviibitud ajale (max 12 tundi)

**Registreerimistasu: 90 EUR kuni 15.veebruarini, edasi 100 EUR**

Kõik ülekanded palume teha **Vesiaeroobika Klubi: LHV Pank IBAN: EE127700771003360513** (convention, nimi) **BIC/SWIFT LHVBE22, panga kood: 689.** Juhul, kui soovite tasuta koolituse eest arve alusel, palume registreerumisel teatada, kellele on arve vaja väljastada.

**NB! MATERJALI DVD-I EI TULE. Ujumismüts on basseinis kohustuslik, filmimine pole lubatud!**

## KÜLALISTREENERID

### Cristina Senra (Tinoca)



AEA rahvusvaheline treener, Ai-Chi treener, Star 2 rahvusvaheline treener, magistrikraad spordi ja harjutuste psühholoogia alal. Mundo Hidro juht ja omanik, *Fitness Academy Team* liige, *AquaBalance - AquaFit Board* looja Hispaanias. Tinoca on Portugali aasta treener 2002, AEA elutöö preemia 2005, Karjääri elutöö preemia 2012. On õpetanud vesiaeroobikat Coimbra Ülikoolis 14 aastat.

### Toni Saborit



AEA Instruktor (*American Exercise Association, USA*)  
Veeosakonna tootejuht *Clubs Dir. Barcelonas*  
Vesiaeroobika treener, personaaltreener *Aquafitboard O'LIVE fitness'i* treener  
Rahvusvaheline treener (Hispaania, Portugal, Itaalia)

## TUNDIDE TUTVUSTUS

### Reede, 1.märts

***How to Vary your Aquafitness Classes?/AquaIDEAS*** - Kui sulle tundub, et su tunnid on ühesugused või on sul ideede puudus, on see tund sinu teema. Avasta, kuidas lihtsate nippidega saad oma kliente üllatada, pakkudes neile uusi väljakutseid, varieerides tunni sisu ja kasutades vahendeid uudsel moel.

**Aqua HIGH**- tõusva intensiivsusega treening, milles kasutatakse uusi stiile -Tabata, AMRAP, intervalltreeningut. Eesmärgiks on saada tundidesse rohkem kliente, mille eesmärk on hea tervise ja parema sportliku vormi saavutamine. Sellest tunnist leiad värskust ja sära.

## Laupäev, 2.märts

**Epic training** - Selles totaalse muutumise tunnis, mis on täis kontraste, ei jää keegi tänu muusikale ükskõikseks. Oled valmis - sest lahing algab?!

**Deep Commitment** - Rühi ja kehaasendi kontroll ning liikumismustrite vaheldumine on süvavee tunni väljakutseks nii treenerile kui klientidele. Millal ja kuidas liikumisi vahetada, tuua esile keha teadlikkust, parandada keha tunnetust. See on tõhus süvavee tund, kus fookuses on liikumiste üleminekud, liigutuste efektiivsus ja treeneri suhtlemisoskus.

**3,2,1, SPLASH** - Selles tunnis on kolm peategelast - cardio, jõud ja tasakaal - kõik nad on selles tunnis 6 minutiliste perioodidega, erinevate variatsioonidega.

**Master the Basic** - Harjutuste sooritamise, monitooringu ja analüüsi põhilised vead tunnis, korrigeerimise erinevad variandid ja tagasiside põhiliikumistest. Kontrolli oma liigutusi ja innusta oma kliente harjutusi õigesti sooritama.

**Aqua Latino** - Hispaania kuumemate latinorütmide saatel pane oma keha sensuaalselt liikuma.

**Aqua Functionality** - Kasutades vesiaeroobika põhiliikumisi, saad väga efektiivse treeningtunni, suunates tähelepanu õigele kehaasendile, rühile ja keha tunnetusele.