

XII Rahvusvaheline Vesiaeroobika Convention laupäev, 15. veebruar, 2014

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

Külalistreener: Deborah Benetti (Itaalia)

Laupäev, 15. veebruar

09.00-09.45 Registreerimine

10.00-10.45 Total combat Workout

10.50-11.35 Functional Pair Workout

11.40-12.30 Upper Tone Workout

12.45-13.15 Lõunapaus: Soovitame kerge suupiste ja joogi ka endal pika päeva jaoks kaasa võtta.

Teooria:

13.20-15.00 Don't Stop Your Body: Kuidas koostada hea tunni jaoks koreograafiat ja kuidas kõik liigutused omavahel kokku siduda.

15.00-15.45 Don't Stop Your Body (praktiline tund)

15.50-16.25 Babies, Babies Are Coming...

16.30-17.15 Express Yourself 2014

Registreerimine ja info: liina@vesiaeroobika.ee www.vesiaeroobika.ee

Liina Raska, +372 513 4811

Koolitusel väljastatakse osalejatele tunnistused vastavalt kohalviibitud ajale (max 8 tundi)

Registreerimistasu: kuni 4.02. 65 EUR

alates 05.02 75 eurot

kohapeal 90 eurot

Kõik ülekanded palume teha **Vesiaeroobika Klubi: Danske Bank A/S Eesti filiaal IBAN: EE493300332130890007, SWIFT FORE EE 2x** (convention, nimi) või sularahas kohapeal. Juhul, kui soovite tasuta koolituse eest arve alusel, palume registreerumisel teatada, kellele on arve vaja väljastada.

NB! Ujumismüts on basseinis kohustuslik, filmimine ja pildistamine pole lubatud!

TUNDIDE TUTVUSTUS:

Total Combat Workout (madal vesi) selles tunnis saab kogeda võitluskunsti vees, tund on üles ehitatud valmis blokkidena. Naudi vett ja võitlust vees! Vahendid: poksikindad.

Functional Pair Workout (sügav vesi) kuidas saab luua suurepärase vastupidavust arendava tunni vees koos kaaslasega? Väga emotsionaalne treeningtund! Vahenditeks süvavee vööd ja nuudlid.

Upper Tone Workout (madal vesi) kui 2 hantlit on liiga palju või sul napib vahendeid või on rahvast liiga palju.... Selles tunnis saavad kokku koreograafia, vahendid ja lihastreening. Ja seda kõike vaid 1 hantliga!

Don't Stop Your Body! (madal vesi) koreograafia on üks võtmeteemasid vesiaeroobikas. Selles treeningtunnis kogeme, kuidas luua vees dünaamilist koreograafiat ja kuidas kõik liikumised kokku panna nauditavaks ja efektiivseks treeningtunniks.

Babies, babies are coming! (madal vesi) kuidas saab raseduse ajal turvaliselt käia tavatreeningus, saades siiski endale ja beebile sobiva koormuse ja tunda veesolemisest ja treeningust rõõmu? Selline olukord on tavatreenerile suureks väljakutseks. Mõned ekstra nõuanded ja reeglid, mida ei saa eirata.

Express Yourself 2014 (madal vesi) tunnis saab uutmoodi kogemuse, kuidas väljendada end liikumises rütmi ja muusika kaudu. Selle teemaga on Deborah Benetti (Debbie) vallutanud ujulaid ja veesõpru üle kogu maailma. Lõbus tund, osale ja ole rõõmus!

Deborah Benetti (Itaalia)



EAA (European Aquatic Association) Master treener Itaalias, AEA (Aquatic Exercise Association) instruktor, Zumba ja AquaZumba treener, personaaltreener juba 18 aastat. Rahvusvaheliselt hinnatud vesiaeroobika treener kõikjal Euroopas, USA-s, Brasiilias ja mujal maailmas alates 2006. a.

Express Yourself teemat on Debbie tutvustanud ja arendanud kogu maailmas juba 5 aastat ning võitnud selle teemaga suure poolehoiu. On kirjutanud mitmeid artikleid *Happy Aquatics* väljaandesse, hetkel on pooleli juuraõpingud Trieste ülikoolis.

Kuni 18 eluaastani harrastas ta balletti, modern- ja jazztantsu. Debbie on pruun vöö karates!

Ta õpetab tantsustuudios hip-hop tantsu ning möödunud aastal lõi oma fitnessi kooli "*Movimento Fitness Express Yourself*".