



Corso di Formazione di Aerobica I° livello

Sabato

Durata 6 ore

9:30	REGISTRAZIONI
10:00	Inizio del corso
13:00	Pausa a pranzo
17:00	Chiusura dei lavori

Domenica

Durata 6 ore

10:00	Inizio de corso
13:00	Pausa a pranzo
17:00	Chiusura dei lavori

Programma

- Conoscenza dei passi base della ginnastica aerobica
- Analisi dell'esecuzione dei passi base
- Metodo piramidale
- Lavoro di conduzione (cueing)
- Costruzione di sequenze coreografiche
- Modificazione e sostituzione dei passi base
- Spostamenti e direzioni dei movimenti nello spazio (figure)
- Tecnica dei passi propedeutici
- Organizzazione base di una lezione di aerobica
- Struttura coreografica di riscaldamento
- Metodi base di costruzione coreografica
- Struttura della musica: serie e sequenza coreografica
- Masterclass
- Atelier per sviluppare la creatività

Nota bene: Ricorda di portare almeno 2 ricambi al giorno.

International Fitness Institute affiliato

