

## WORKSHOP FITNESS AQUÁTICO

PRELECTORES	TEMAS	DESCRIÇÃO SUMÁRIA
Ana Paula Silva Teresa Fallé	Hidro One by One	Vão ser apresentadas coreografias de acordo com diferentes 4 temas (Brasil, anos 80, Hollywood, Portugal...) para serem utilizadas em aulas e/ou eventos. As músicas são trabalhadas uma a uma e com diferentes graus de complexidade. Sugestões que ficarão certamente gravadas na memória dos participantes. Uma proposta para fidelizar e cativar novos clientes!!!
Cristina Senra (Tinoca) Mundo Hidro	Yoga, splash & fitness	Um programa realizado para a criançada que garante ideias e sorrisos extra para todos os adultos. As posturas de Yoga irão ser a base de várias actividades aquáticas, trazendo desafios extra ao equilíbrio, força, coordenação de espírito de grupo.
José Gabriel Fulgêncio	Hidrobike: Explora os materiais da tua piscina.	Movimentos rápidos e lentos, em cima e fora da bicicleta, com materiais simples, para tornar a sua aula divertida e eficaz.
José Tenente	Hidroabdomen	“Vem experimentar diferentes formas para trabalhar os Abdominais”
João Santos Mundo-hidro	Treino intervalado aquático	O treino Intervalado é sem duvida uma excelente forma da melhoria da condição física geral e da performance, oferecendo-nos uma vasta possibilidade de variação de intensidades, sendo uma excelente maneira de cativar os nossos alunos, assim como atletas.