

# 5ª CONVENCION AQUANEF DAY 2019

Nos gusta tanto el agua que nos tiramos de cabeza por 5ª vez a la piscina con la CONVENCION AQUANEF DAY en Barcelona

**Lugar:** Piscina Municipal de Bellvitge, Hospitalet de Llobregat

**Cuándo:** Domingo 31 de marzo

**Horario:** De 09:00 a 15:0 horas

**5º AQUANEF  
DAY**

**31 DE MARZO, 2019**  
Piscina Municipal de Bellvitge,  
Hospitalet de Llobregat



## **Presenters internacionales:**

Ricardo Maia - PORTUGAL

Evgenia Dudich – BIELORRUSIA

Ibán Martín - ESPAÑA

Manuela Ragnoli - ITALIA

Toni Saborit - ESPAÑA

## **HORARIO Y DESCRIPCIÓN MASTERS:**

**9:00 a 9:15h WELCOME AQUANEFDAY - (ALL PRESENTERS)**

No te pierdas la presentación de este Aquanef Day. Te prometemos una cosa, ¡NO TE DEJARA INDIFERENTE!

**9:15 a 9:50h HIT ( High Intensity Tonification) - (RICARDO MAIA)**

Una clase donde tenemos diferentes estrategias de trabajo de tonificación con un énfasis en la técnica con aceleraciones conscientes e variadas.

**9:50 a 10:30h "FUN NOODLE" - (EVGENIA DUDICH)**

Fuerza, velocidad, equilibrio y control en una clase.

**10:35 a 11:10h AQUAGLOBAL - (IBAN MARTIN)**

Aprovechando todas las posibilidades que nos ofrece el medio acuático, vamos a establecer las bases para aprender a desarrollar al máximo nuestro programa de entrenamiento funcional. Nos centraremos en potenciar la cadena posterior e intentar corregir los desequilibrios musculares que afectan negativamente a nuestros alumnos.

**11:15 a 11:50h ACQUAHIIT - (MANUELA RAGNOLI)**

Un intervalo de entrenamiento de alta intensidad con entrenamiento cardiovascular y de tonificación. Será un entrenamiento muy intenso con la ayuda de la música que nos ayudara a entrenar mejor.

**11:55 a 12:30h LATIN MEETS POWER - (RICARDO MAIA)**

Una mezcla explosiva entre diversión y resultados... Desafió top para el músculo y para la coordinación.

**12: a 13:10h SUPER 8 - (EVGENIA DUDICH)**

¡Fuerza, aguante, agilidad, balance, eficiencia, rapidez, flexibilidad y resultado! Circuito de entrenamiento en un nuevo formato. Máximo esfuerzo, máxima carga, máximas tareas. En un entrenamiento combinamos entrenamiento funcional, de fuerza y cardiovascular.

13:15 a 13:50h AQUAHIT 360° - (IBAN MARTIN)

Vamos a crear una sesión de entrenamiento global de alta intensidad donde busquemos estimular la potencia muscular de toda el cuerpo a través de los nuevos ejercicios (Fred Astaire, Zapateado Flamenco, TFG, Bailarinas etc...) Prepárate para una sesión muy diferente en la que obtendremos grandes beneficios al trabajar grandes cadenas musculares que os dejará agotados. Prepárate para descubrir esta divertida y exigente sesión.

13:55 a 14:30h ACQUACOREO - (MANUELA RAGNOLI)

Masterclass con combos de fácil a difícil. Será un entrenamiento cardiovascular y de coordinación. ¡Sin olvidar la tonificación y divertirse!

14:35 a 15:10h TRAIN YOUR BRAIN - (TONI SABORIT)

Cada vez más, la parte cognitiva de las personas se va deteriorando y como profesionales de la salud debemos incluir desafíos para nuestras mentes y poder combinarlos dentro de nuestras clases. Vamos a crear un SUDOKU dentro del agua.

15:10 a 15:30h SEE YOU SOON (ALL PRESENTERS)

**Precio:** 65,00€/persona

**Precio especial para grupos a partir de 5 personas:** 60,00€/persona

**El precio incluye:** acceso a todas las clases y certificado de asistencia

Formas de pago: tienes tres formas para realizar el pago

- Transferencia bancaria: Puedes realizar el ingreso en cualquier de nuestras cuentas bancarias:

La Caixa: IBAN ES34 2100 1078 5602 0011 2230

Sabadell: IBAN ES45 0081 5557 0300 0118 3123

Beneficiario: Formación Profesional del Deporte y la Salud, sobre todo haz constar tu nombre y primer apellido + 5 AquAnef Day

- Domiciliación bancaria: ANEF te cargará el importe de la convención en el número de cuenta que nos facilites