

Zapraszamy Państwa na jesienne warsztaty

Aqua fitness BECO do Bierunia

w niedzielę 28 listopada 2010.



Warsztaty, na które składać się będzie 7 lekcji, poprowadzą:



ARTJOM LUTKOV

z niemieckiego BECO Aqua College.



JANUSZ FACON

instruktor i prezenter współpracujący już dwa lata z AHR SPORT,
jedyński polski prezenter na międzynarodowej konwencji Aqua w Karlsruhe w maju
2010.



MAGDALENA WÓJCIK - DĄBROWSKA

wschodząca i bardzo obiecująca prezenterka, która wyszła spod skrzydeł Aqua
College.

**Zajęcia odbędą się na Pływalni BOSiR przy
SP nr.1 ul. Krakowska 28, 43-150 Bieruń**

PLAN ZAJĘĆ

CZĘŚĆ I - koszt 145zł

9:30 - 10:00 Rejestracja uczestników.

LEKCJE:

10:00 - 10:30 Artjom Lutkov lekcja z **DynaPad** - woda płytka.

10:40 - 11:10 Magdalena Wójcik- Dąbrowska - "Powerstick dla wszystkich" Ćwiczenia na głębokiej wodzie z wykorzystaniem powersticka - niezwykle uniwersalnego przyboru. Doskonały trening równowagi, koordynacji ruchowej, mięśni brzucha, nóg i pośladków.

11:20 - 11:50 Janusz Facon "Wariacje na temat makaronu" woda płytka i głęboka.

12:00 - 12:30 Artjom Lutkov - prezentacja całkiem nowego, zaprojektowanego przez Artjoma przyboru **BeTomic**.

12,30 – 13.00 PRZERWA NA KAWĘ

CZĘŚĆ II - koszt 145zł

12:30 - 13:00 Rejestracja uczestników przybyłych na drugi blok zajęciowy.

LEKCJE:

13:00 - 13:30 Artjom Lutkov - lekcja z zaprojektowaną przez Artjoma piłką "ujarzmioną" w siatce, o nazwie **ExerBall**.

13:40 - 14:30 Janusz Facon - Lekcja na bazie lekcji pokazowej prowadzonej na konwencji w k "Aqua Mozaika".

Pokażemy jak od prostych ruchów przejść do coraz bardziej skomplikowanych sekwencji, które można łączyć w krótkie układy choreograficzne. W pierwszej części będziemy ćwiczyć z opornikami na ręce tzw. Aqua Kickami w drugiej natomiast, wykorzystamy kółka uniwersalne

14:40 - 15:10 Artjom Lutkov - lekcja z **Aquastepem**.



UWAGA !!! Uczestnicy którzy chcą brać udział w obu blokach zajęciowych płacą za całość 250 zł

Gwarantujemy Państwu :

- ✓ profesjonalnie poprowadzone zajęcia
- ✓ dobrą zabawę
- ✓ dużo pomysłów na urozmaicenie Waszych lekcji
- ✓ płyty z podstawowymi ćwiczeniami z użyciem prezentowanych przyborów
- ✓ certyfikat uczestnictwa

a także :

coś do picia i schrupania , miłą atmosferę ,

możliwość obejrzenia i wypróbowania w wodzie wszystkich przyborów do Aquafitness BECO

oraz możliwość zakupu w atrakcyjnych cenach wszystkich używanych podczas zajęć przyborów

W celu zgłoszenia akcesu prosimy o wypełnienie formularza zgłoszeniowego (do pobrania na stronie www.ahr.pl)

i zaznaczenia na nim, którą część zajęć Państwo wybieracie .

Formularz zgłoszeniowy i potwierdzenie przelewu należy przesłać faksem na numer : 58 771 39 60, 58 771 39 60 , lub zeskanować i przesłać mailem na adres biuro@ahr.pl

kontakt do organizatora i numer konta:

AHR SPORT

ul. Hutnicza 40

81-061 Gdynia

tel/fax 58 771 39 60

konto PKO BP SA: **50 1020 5558 1111 1075 3300 0073**

osoba kontaktowa: **Dorota Reszka** tel. 501 190 049, 501 190 049

Serdecznie zapraszamy !

