

SAMEDI 28 JANVIER 2023
VÉNISSIEUX - LYON (69 - FRANCE)

WINTER AQUAFITNESS CONVENTION

PROGRAMME DE LA JOURNÉE :

9H00 - ACCUEIL DES PARTICIPANTS

A : 9H30 - 10H15 : LEGS & COMPANY / RICARDO

Les jambes vont trembler avec ce mélange d'entraînement fonctionnel et de travail de tonification.
Matériel : ankle cuffs

B : 10H15 - 11H00 : WEIGHT LOSS / MARTINA

Entraînement cardio vasculaire en endurance. Venez brûler les calories tout en vous amusant.
Matériel : saes

C : 11H00 - 11H45 : XCROSS NOODLE / ANDREA

Activité aquatique visant la créativité et les multiples usages que l'on peut réaliser avec la frêle. Un travail qui vous permet d'élargir la possibilité d'utiliser cet équipement avec des exercices toujours différents et créatifs.
Matériel : frêle

D : 11H45 - 12H30 : UPPER TONIFICATION / RICARDO

Dans le but de renforcer le haut de votre corps, je vous mettrai au défi avec des combinaisons exigeantes et intenses.
Matériel : haltères

12H30 - 13H15 : PAUSE REPAS

E : 13H15 - 14H00 : B&B / MARTINA

Entraînement d'intervalle training avec utilisation de l' Aqua bike et Aquaconnect Olyves
Matériel : Aqua bike & aquacombat Olyves

F : 14H15 - 15H00 : ENERGY SYSTEM / ANDREA

Travail aquatique qui combine chorégraphie aquatique avec entraînement aérobie/adrénaline électrique.
Matériel : saes

G : 15H00 - 15H45 : ENDURANCE / MARTINA

Entraînement en endurance musculaire complet avec et sans de corps.
Matériel : saes

H : 15H45 - 16H30 : PROGRESSION AND VARIATIONS / RICARDO

Un jeu de mouvements et d'exercices variés pour tous les niveaux. Entraînement de progression et défis constants.
Matériel : saes

I : 16H30 - 16H45 - FINAL / TOUS LES TRAINERS

TRAINERS



MARTINA MAISTO
🇮🇹



RICARDO MAIA
🇵🇹

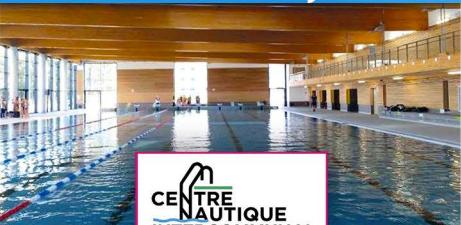


ANDREA RONCHI
🇮🇹



TARIFS > AVANT LE 4 JANVIER 2023 : 70€
APRES LE 4 JANVIER 2023 : 85€

SAMEDI 28 JANVIER 2023



**CENTRE
NAUTIQUE
INTERCOMMUNAL**
Lyon Saint-Fons Vénissieux



CENTRE NAUTIQUE INTERCOMMUNAL
16 AVENUE DU DR GORGES LEVY
69200 VENISSIEUX (FRANCE)



BULLETIN D'INSCRIPTION WINTER AQUAFITNESS CONVENTION / 28 JANVIER 2023

Date limite d'inscription le 24 janvier 2023

TARIFS
AVANT LE 4 JANVIER 2023 : 70€
APRES LE 4 JANVIER 2023 : 85€

Par mail : aquafitnely@aol.com

Par courrier : Nelly Ballester

6 chemin du Pas de Sartre
11590 Cuxac d'Aude

Nom : Prénom :

Adresse :

Ville : CP :

Tel : E-mail :

Structure où vous travaillez/enseignez ou indépendant :

Choix des cours : (noter vos 4 cours dans l'ordre de préférence 1 2 3 4

Choix secondaire (si l'un des choix principaux est complet 1 2

RÈGLEMENT PAR CHEQUE A L'ORDRE DE L'E-A

Règlement : Chaque participant reconnaît avoir en sa possession un certificat médical de non contre-indication à la pratique des activités aquatiques qu'elles soient. Durant cette journée, des photos et vidéos seront réalisées. Ces images pourront être utilisées à des fins promotionnelles, en publicité ou sur internet. Chaque participant reconnaît avoir pris connaissance de ce fait et l'accepte sans condition. Si vous ne souhaitez pas figurer sur ces différents supports de communication, merci de le signaler à l'accueil de la manifestation dès votre arrivée, nous en prendrons note et ne diffuserons votre image sur aucun support. L'accès à cette manifestation est réservé aux personnes inscrites. Aucun accompagnant ne pourra être accepté. Durant la manifestation, des contrôles pourront être effectués: les personnes non munies de pass seront accompagnées à l'entrée. L'utilisation de caméra vidéo (ou système similaire, appareil photo en mode film, tablette en mode film, et tout autre moyen de vidéo) est formellement interdite durant la manifestation, sauf autorisation de l'organisateur (droit à l'image des instructeurs et des participants). Chaque participant est tenu à se conformer au règlement intérieur du Centre nautique intercommunal Lyon - Saint-Fons - Vénissieux affiché à l'accueil. L'EAA n'est en aucun cas responsable de vols, de destructions d'objets, de tout accident qui pourraient arriver durant la manifestation. L'EAA décline toute responsabilité pour tout problème concernant un participant ayant signé ce document sans en avoir pris TOTALEMENT connaissance. L'EAA se réserve le droit de modifier le programme sans préavis en cas de nécessité sans que cela ne puisse entraîner un quelconque remboursement. Toute inscription est définitive, non remboursable ni échangeable. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données nominatives qui vous concernent, en adressant votre demande par courrier à l'adresse suivante : EAA, 1 rue Etienne Meuhl, 66000 Perpignan.

Je reconnais avoir pris connaissance et accepter sans aucune condition le règlement de la manifestation.

Date : / /

Signature :