

Vesiliikunnan Innovaatiot

<p>Sukella vesiliikunnan osaamiseen Vesiliikuntainstituutin innovatiivisten tuntien rautaisannoksessa.</p> <p>Mari toimii tapahtuman kouluttajana. Hän on Turussa Suomalaisen Vesiliikuntainstituutin vastaavana kouluttajajana. Hänellä on laaja kokemus vesiliikunnan ohjaamisesta ja kouluttamisesta. Mari toimii kouluttamisen lisäksi myös koreografina Vesiliikuntainstituutin AquaTrain -tunneissa. Mari on tanssija ja se näkyy ja tuntuu Marin tunneissa. Hän on dynaaminen ohjaaja.</p> <p>AQUA-näyttelyssä lounaan yhteydessä on mahdollista tutustua vesiliikuntavälineisiin, DVD:ihin, alan kirjallisuuteen ja kuunnella SolidSoundin ja muiden kustantajien liikuntamusiikki CD:itä. Osa niistä on myytävänä tarjoushintaan!</p>	<p>LAUANTAI</p> <p>10.00 Kurssin avaus</p> <p>10.10 AquaDisco KAIKKI ihanat discobiisit ja tutut askeleet veteen sovellettuna koko discon historian ajalta!</p> <p>11.00 AquaTrim Haluatko nostaa sykettä ja välillä tehdä rankkoja lihaskuntoliikkeitä vedessä? Tämä tunti on täynnä teemallisia sykkeenkohotuksia ja koko kehoa trimmaavia lihaskuntoliikkeitä. Tule trimmattavaksi!</p> <p>11.50 AquaKids Loruja, leikkejä, pelejä, kisoja ja lauluja 3-10 vuotiaille lapsille. Mukana vesimuskarin harjoituksia. AquaKids is Fun!</p>	<p>12.20 Lounas ja AQUA-näyttely</p> <p>13.45 AquaDeep Interval Syvän veden tehojumppa vesijuoksulla ryyditettynä. Vesivyöharjoitteluun ideoita ja vaihtelua.</p> <p>14.35 AquaBailamos Lattaribiisien tahdissa bailataan itsemme hyvään oloon. Myös discoa ja rockia. Irroitellaan välillä erilaisilla tanssisarjoilla.</p> <p>15.25 AquaSenior Ikäihmisten maun mukainen tunti, jossa jumpataan hymy huulella, pilke silmässä ja muistellaan liikkeiden kautta nuoruutta. Välineinä perhoset, joilla potkukelkkailulihakset saa treeniä.</p> <p>16.10 Koulutuspäivän ohjelma päättyy</p>
Osallistumismaksu		
Koulutuspaikka		
Ilmoittautuminen		
	 <p>SUOMALAINEN VESILIIKUNTA~ INSTITUUTTI</p>	

Väsymys ja depressio ovat vesiliukoisia!