



A Q U A F L A T

# Семинары

20 декабря

**Functional  
Training**

21 декабря

**Junior**

## Категория студентов

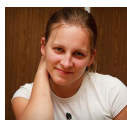
Инструкторы групповых программ, детских программ, водных программ, профессионалы фитнеса, а так же начинающие инструкторы.

## Цель семинаров

Данные семинары дают адекватный по продолжительности объем знаний для проведения групповых и персональных тренировок для взрослых и детей. Наши авторские разработки AquafLat и опыт, которым мы поделимся позволят инструкторам разного уровня подготовленности совершить значительный скачок в своем профессиональном росте.

Вы сможете развить тренерские навыки эффективного проведения групповых и персональных тренировок на фитнес-плотах AquafLat. Мы дадим максимально подробные объяснения к упражнениям, исходным положениям и их технике безопасности. Научим вас формировать собственные дизайны тренировок, помимо того, вы получите готовые дизайны тренировок по обеим программам, что позволит даже новичкам фитнеса сразу после семинара чувствовать себя уверенно на тренировках в бассейне. Наши семинары покажут как максимально быстро и эффективно адаптировать любую существующую фитнес методику для проведения на фитнес плотках AquafLat. Отдельное внимание мы уделим навыкам эффективных продаж и мотивации клиентов к занятиям, формированию личного бренда и само-продвижению.

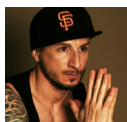
# Мастер-тренеры



## Надежда Грядунова

Мастер-тренер программы AQUAFLAT Junior, тренер по плаванию с 20-ти летним стажем, специалист по занятиям с детьми в бассейне, автор методики обучения плаванию в рамках фитнес-центра; методист учебного центра FitPRO, презентер Российских и международных конвенций по аква-аэробике и детскому фитнесу.

Организатор крупнейшего фитнес-форума по грудничковому плаванию.



## Алекс Черненко

Мастер-тренер программы AQUAFLAT.

Специалист по лечебной физической культуре и реабилитации. Тренерский стаж с 2001 года, проведение семинаров, воркшопов, мастер-классов по программе FT. Презентер российских и международных конвенций.

Работал тренером по FT с волейбольной командой Динамо Москва.

Сертифицированный инструктор: Natural Motion (Италия), Cross Core (США), Gliding (США), NRG Bag (США), Gymstick (Финляндия), BOSU (США), Qeenax (США), VipR (USA).

**1 день 10 часов**

---



# Functional Training

- Ознакомление инструкторов с новым уникальным направлением AQUAFLAT
- Освоить основные тренерские навыки, изучить преимущества тренировок на воде
- Знания о специфике направления, уникальности оборудования и форматах тренировок
- Основные тезисы функциональной тренировки с использованием платформы с нестабильной поверхностью
- Знания о технике безопасности в тренировках на воде. Алгоритм действий инструктора
- Знания о рациональном построении тренировки.
- Подбор упражнений и изучение правильной техники выполнения, основные ошибки
- Виды и классификация упражнений
- Варианты изменения нагрузки, вариации
- Исходные положения
- Основные базовые упражнения
- Запрещенные и не рекомендуемые упражнения
- Музыкальное сопровождение
- Практическая работа, отработка навыков проведения тренировок
- Работа с мини-группами
- Построение персональной тренировки
- AQUAFLAT — как имидж клуба, маркетинг

## 2 день 10 часов



# Junior

### \* Только при условии прохождения AQUAFLAT Functional Training

- ★ Особенностью данного семинара является то, что для проведения показательных классов будут приглашены реальные дети из числа клиентов фитнес клуба. У вас будет впечатляющий пример проведения тренировки, что позволит вам увидеть все тонкости и секреты преподавания.
- Специфика тренировки на плотях Aquaflat для детей и подростков, уникальность оборудования, возможности построения различных форматов тренировок
- Знания о рациональном построении тренировки
- Знания о технике безопасности в тренировках на воде. Алгоритм действий инструктора
- Использование дополнительного оборудования
- Организация, подготовка к уроку
- Мотивация детей, личные продажи, создание имиджа «капитана», лидерские качества
- Теоретические вопросы занятий в воде с детьми
- Основы возрастной физиологии
- Основы детской психологии
- Основы педагогики
- Основы теории и методики тренировки
- Задачи урока
- Формат урока
- Деление на возрастные группы (7-11 лет, 11-14 лет)
- Форматы классов
  - «Базовый»
  - «Круговая тренировка»
  - «Преодоление/соревнование»
  - «Семейный формат»
- Варианты упражнений:
  - Упражнения на плоту
  - Упражнения прикладного плавания
  - Запрещённые упражнения
  - Маркетинг и продвижение, построение личного бренда, программа лояльности для детей

# Контакты

---

**Стоимость и условия уточняйте по телефонам:**

**+7 800 707-45-61**

**+7 495 055-24-16**

[info@tobe.pro](mailto:info@tobe.pro)

[www.aquaflat.ru](http://www.aquaflat.ru)

**Все будет #AQUAFLAT**