

SZKOLENIA	CZAS TRWANIA	CEL
<b>AcquaPole® Gym</b>	16 godzin wykładów i ćw. (24-25.10. 2015 r.)	AcquaPole® to rewolucja na rynku Aqua Fitness, zaproponowana przez dr Monicę Spagnuolo w 2010 roku w Turynie. Zajęcia prowadzone są na specjalnych stabilnych rurach, przytwierdzonych do dna basenu. Zajęcia AcquaPole® Gym to zdecydowanie więcej niż klasyczny taniec na rurze realizowany w wodzie. To trening o charakterze wytrzymałościowym i wzmacniającym. Specjalna choreografia, perfekcyjnie dobrane pozycje, wykorzystywanie wszelkiego rodzaju ćwiczeń obciążających mięśnie tułowia, kończyn górnych i dolnych, takich jak podjazdy, obroty, inwersje ciała, umożliwiają kształtowanie siły, wytrzymałości, koordynacji oraz gibkości, wszechstronnie oddziałują na organizm ćwiczących, uatrakcyjniają zajęcia oraz potęgują obciążenia. <b>Certyfikaty: AcquaPole® s.a.s., AWF Poznań oraz SAF AQUA®</b>
<b>SAF AQUA® Basic</b>	16 godzin wykładów i ćw. (14-15 listopada 2015 r.)	Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników zajęć do samodzielnej pracy organizacyjnej i szkoleniowej w ośrodkach rekreacyjnych, klubach i jednostkach fitness. Program zakłada opanowanie przez kursantów podstawowej wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych dotyczących prowadzenia wybranych modułów Aqua Fitness. Kurs adresowany jest do osób prowadzących zajęcia Aqua Fitness, trenerów i instruktorów pływania, studentów i absolwentów AWF oraz innych uczelni, a także osób pragnących poznać tajniki prowadzenia zajęć w środowisku wodnym. <b>Certyfikaty: AWF Poznań oraz SAF AQUA®</b>
<b>AcquaPole® Boxing Bag</b>	16 godzin wykładów i ćw. (28-29 listopada 2015 r.)	Program AcquaPole® Boxing Bag miał swoją premierę w 2014 roku (wykorzystujący rury AcquaPole® i specjalne nakładki do kick boxingu). AcquaPole® Boxing Bag to wyjątkowy trening kick boxingu w środowisku wodnym. Lekcja z wykorzystaniem specjalnych worków treningowych, ukierunkowana na kształtowanie wytrzymałości, siły i koordynacji. Na tej lekcji można podjąć wyzwanie i sprawdzić swoją siłę walki. <b>Certyfikaty: AcquaPole® s.a.s., AWF Poznań oraz SAF AQUA®</b>
<b>SAF AQUA® Personal Trainer I</b>	20 godzin wykładów i ćw. (5-6 grudnia 2015 r.)	Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników zajęć do prowadzenia indywidualnych zajęć Aqua Fitness. Program zakłada opanowanie przez kursantów wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych dotyczących organizacji, planowania i monitorowania wysiłku podejmowanego przez osoby uprawiające różnego rodzaju moduły Aqua Fitness. Kurs adresowany jest do osób posiadających praktykę w prowadzeniu zajęć Aqua Fitness. <b>Certyfikaty: AWF Poznań oraz SAF AQUA®</b>
<b>SAF AQUA® Baby – Basic</b>	32 godziny wykładów i ćw. praktyki (10 godz.) Odbycie praktyk zgodnie z założeniami programowymi, prowadzenie lekcji nauczania pływania. (8-10 stycznia 2016 r.)	Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników kursu do samodzielnego planowania, programowania, prowadzenia i organizacji zajęć z zakresu pływania dzieci w wieku niemowlęcym i poniemowlęcym oraz przekazane słuchaczom określonego zasobu wiadomości i umiejętności metodycznych niezbędnych do realizacji tego programu. Program zakłada przede wszystkim opanowanie wiedzy teoretycznej i praktycznej dotyczącej problematyki pływania niemowląt, ukształtowanie nawyków i umiejętności pedagogicznych w pracy z niemowlakami i małymi dziećmi oraz podniesienie możliwie na najwyższy poziom umiejętności dydaktycznych. Szkolenie kończy się egzaminem (teoria oraz samodzielne prowadzenie wybranych fragmentów zajęć). <b>Certyfikaty: AWF Poznań oraz SAF AQUA®</b>
<b>SAF AQUA® Senior</b>	16 godzin wykładów i ćw. (6-7 lutego 2016 r.)	Celem jest przygotowanie uczestników szkolenia do samodzielnego programowania, organizacji i prowadzenia zajęć ruchowych, profilaktycznych i leczniczych z osobami starszymi w oparciu o wiedzę teoretyczną i praktyczną wynikającą ze specyfiki zajęć realizowanych w środowisku wodnym.
<b>Personal Trainer II</b>	(20-21 lutego 2016 r.)	
<b>SAF AQUA® Noodle&amp;Sticks</b>	12 marca 2016 r.	
<b>SAF AQUA® Disc, BeTomic, Dumbbells</b>	13 marca 2016 r.	
<b>SAF AQUA® Pregnancy</b>	16 godzin wykładów i ćw. (9-10 kwietnia 2016 r.)	Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników zajęć do prowadzenia zajęć rekreacyjnych w środowisku wodnym z kobietami przygotowującymi się do porodu i macierzyństwa oraz przekazane słuchaczom określonego zasobu wiadomości i umiejętności metodycznych niezbędnych do realizacji tego programu.
<b>SAF AQUA® Training</b>	16 godzin wykładów i ćw. (23-24 kwietnia 2016 r.)	Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników zajęć do prowadzenia zajęć o charakterze treningowym w ośrodkach rekreacyjnych, klubach i jednostkach fitness. Program zakłada opanowanie przez kursantów wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych dotyczących prowadzenia wybranych modułów Aqua Fitness z zastosowaniem różnorodnych obciążeń. Kurs adresowany jest do osób posiadających praktykę w prowadzeniu zajęć Aqua Fitness.
<b>WYMAGANE DOKUMENTY</b>	1.) Formularz zgłoszeniowy Kurs/Szkolenie 2.) Potwierdzona za zgodność z oryginałem kserokopia świadectwa ukończenia szkoły średniej lub dyplomu ukończenia studiów wyższych 3.) Zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w kursie (przyjmowane jest również kserokopia aktualnych okresowych badań lekarskich potwierdzona za zgodność z oryginałem) 4.) Oświadczenie o niekaralności 5.) Dodatkowe oświadczenie do Formularza Zgłoszeniowego	