

## WORKSHOP DE HIDROSPINNING (Zaragoza, 2010)

### SOLICITUD DE INSCRIPCION

NOMBRE Y APELLIDOS .....

DOMICILIO ..... Nº ..... PISO .....

POBLACION ..... C. POSTAL .....

PROVINCIA ..... TELFNO: ..... / .....

TITULACION: .....

DNI: ..... Fecha Nacimiento: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

E-mail:

FORMA DE PAGO:            Cheque a R.F.E.N.  
                                 Giro Postal (enviar resguardo)  
                                 Transferencia a 2100.4173.10.2200097930

ENVIAR A LA E.N.E. **ANTES** del 28 de Octubre  
PREINSCRIPCIONES EN LA PLATAFORMA ELECTRONICA:

<http://77.240.112.28/natacion/index.aspx>

✂-----  
Para realizar la matrícula, se deberá enviar el boletín de inscripción a la E.N.E. debidamente cumplimentado, junto con el comprobante de pago, **ANTES del 28 de octubre (15.00 hrs.)** como fecha máxima, teniendo en cuenta que el número total de inscripciones admitidas serán de 35, respetando el orden de llegada a la E.N.E.



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES  
REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE NATACION  
C/ Juan Esplandiú, 1 - 28007 MADRID  
Tl'fno: 915572014 - 15 Fax: 914097062  
mgosalvez@rfen.es



## *WORKSHOP (Jornada-Taller)*

## HIDROSPINNING



**ZARAGOZA,  
7 de Noviembre de 2010**

## HIDROSPINNING

Adaptación del spinning de tierra al medio acuático pero con unas peculiaridades que hacen que sea bastante diferente. Es una actividad donde se obtienen grandes resultados, en la cual a todas las ventajas ya conocidas del spinning, debe añadirse las que se obtienen de trabajar en el agua dentro de los programas de fitness acuático.

Se trata de una mezcla perfecta de agua, entrenamiento y diversión.

### OBJETIVOS DEL WORKSHOP:

Ofrecer a los asistentes la oportunidad de descubrir la actividad más actual y exitosa de Fitness Acuático a través de esta jornada con el mejor método existente.

Comprender las propiedades físicas del agua para trabajar sin miedo a lesiones.

Adaptar la actividad para los diferentes tipos de alumnos.

Explotar y manipular las propiedades del agua para obtener el máximo rendimiento de cada alumno.

Clases Teórico – **PRACTICAS** (se ruega ropa adecuada de baño)

**SEDE: ZARAGOZA**

### LUGAR:

PISCINA ÁNGEL SANTAMARÍA.

Club Natación Europa

Camino Fuente de la Junquera, 21.

(Acceso al parking por la flecha)



# HYDRORIDER

## PROFESORADO:

### ANGEL SANTAMARIA CUEVAS:

Formador Nacional metodología Hydrorider System.

Director técnico del Club Natación Europa.

35 años Entrenador superior de Natación.

Entrenador nacional de Triatlón.

Instructor Keiser de Spinning, año 1998 .

Actualmente entrenador del Club Triatlón Europa.

Presenter Internacional en convenciones de spinning e hidrospeining desde hace diez años.



PLAZAS LIMITADAS A 35 ALUMNOS

PLAZO DE INSCRIPCION: 28 de Octubre (15.00 Hrs.)

### HORARIO:

9.30 – 13.00: Introducción y aplicación práctica

13.00 – 14.30: Comida

14.30 – 17.30: Clase Teórico-Práctica

17.45 – 18.15: Discusión y entrega de certificados.

**PRECIO INSCRIPCION: ..... 140,00 €**

(Suscritos a C. Técnicas)..... **115,00 €**

(Incluye: Asistencia, participación y exposiciones en clases, Material específico para la práctica, Comida, documentación, y Certificado ENE-RFEN).

**Aguactiva**



**TURBO®**