



VESILIIKUNNAN IDEAPÄIVÄ

29.3.2015 Jyväskylä

Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy

WWW.VESILIIKUNTA.COM



Vesiliikunnan Ideapäivä

<p>Sukella vesiliikunnan osamiseen Vesiliikuntainstituutin innovatiivisten tuntien rautaisannoksessa.</p> <p>OHJELMA</p> <p>8.00 Rekisteröinti ja kurssin avaus</p> <p>8.30 HipperSmile for Fun Välinetunti HipperSmileilla®, jossa osallistujat voivat maksimoida mahdollisuuksiin. Tunti on täynnä energiaa, iloa ja tehokkaita harjoituksia, stabiloivia pystyasentoharjoituksia, rytmikonsepteja ja liikelaajuuksia lisääviä harjoituksia, jotka tekevät tunnista ikääntyneiden päivittäisiä toimia parantavan kokoneisuuden.</p>	<p>9.30 AquaBells Vesipunttijumppa, jolla niska- ja hartiajäännitys vähenee ja pääsärkyoireetkin saattavat helpotua.</p> <p>10.00 AquaBailamos Lattaribiisien tahdissa bailataan itsemme hyvään oloon. Sheikkauksia, keinuvia liikkeitä ja bailaamista. Irroitellaan välillä erilaisilla tanssisarjoilla.</p> <p>11.00 Loumas ja AQUA-näyttely Mahdollisuus tutustua vesiliikuntavälineisiin, DVD:ihin, alan kirjallisuuteen ja kuunnella SolidSoundin ja muiden kustantajien liikuntamusiikki CD:itä. Osa niistä on myytävänä tarjoushintaan!</p> <p>12.15 Vesiliikuntatrendit Mitä on tulossa vesiliikunta-alalle maailmassa? Kuule kenttätutkimuksen tuloksia Uudesta Seelannista, USA:sta, Kiinasta, Venäjältä, Australiasta, Saksasta ja Baltian maista. Uudet konseptit, välineet ja musiikkisovellukset. (LUENTO)</p>	<p>13.30 AquaCircuit Deep Kuntopiiriharjoittelu vedessä voi olla todella kova treenitunti. Kyse on sparraamisesta ja mielenkiinnon säilyttämisestä. Tällä tunnilla opit erilaisia tapoja elävöittää ja organisoida vesikuntopiiriä.</p> <p>14.15 AquaHarmony Mielen, kehon, veden ja musiikin harmoniaa. Pilatesta, TaiChitä, Joo-gaa ja AquaFlowta.</p> <p>15.00 Koulutuspäivän ohjelma päättyy</p> <p>Aikatauluihin voi tulla muutoksia.</p> <p>Eevaliisa Anttila toimii päivän kouluttajana. Hän on ansioitunut vesiliikunnan kehittäjä ja kokenut kansainvälinen esiintyjä. Eevaliisan tunneilla nautitaan vedestä, otetaan itsestä kaikki irti ja saadaan uusia ideoita. Eea on innostava ohjaaja!</p>
Osallistumismaksu	90 eur	sisältää tilojen käytön, opetuksen ja kurssimateriaalin
Koulutuspaikka	Jyväskylä: Laajavuorentie 30	Hotelli Rantasipi Laajavuori
Ilmoittautuminen Suomalaiseen Vesiliikuntainstituuttiin, paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä	014-449 7921 tai www.vesiliikunta.com tai info@vesiliikunta.com	Ilmoittautumisehdot: 7 vrk tai sen jälkeen tehdystä peruutuksesta laskutetaan 50 % osallistumismaksusta. Peruutus tulee tehdä kirjallisesti.
Mahdollisuus lounaaseen ja majoitukseen omakustanteisesti.	Tiedustelut Suomalaisesta Vesiliikuntainstituutista.	Varataan ilmoittautumisen yhteydessä ja laskutetaan osallistumismaksun yhteydessä



Väsymys ja depressio ovat vesiliukoisia!