

# Vesiliikunnan Innovaatiot 6.5.2012 Jyväskylässä

<p>Sukella vesiliikunnan osaamiseen Vesiliikuntainstituutin innovatiivisten tuntien rautaisannoksessa.</p> <p>Eevaliisa Anttila toimii päivän kouluttajana. Hän on ansiotunut vesiliikunnan kehittäjä ja kokenut kansainvälinen esiintyjä. Eevaliisan tunneilla nautitaan vedestä, otetaan itsestä kaikki irti ja saadaan uusia ideoita. Eea on innostava ohjaaja!</p> <p><b>OHJELMA</b></p> <p>9.00 Rekisteröinti, tervetulo-kahvi ja kurssin avaus</p>	<p><b>9.30 HipperSmile for Fun</b> Välinetunti HipperSmileilla®, jossa osallistujat voivat maksimoida mahdollisuuksiaan. Tunti on täynnä energiaa, iloa ja tehokkaita harjoituksia. Stabiiloivia pystyasentoharjoituksia, rytmikonsepteja ja liikelajuuksia lisääviä harjoituksia, jotka tekevät tunnista ikääntyneiden päivittäisiä toimia parantavan koneisuuden.</p> <p><b>10.30 AquaBells</b> Vesipunttijumppa, jolla niska- ja hartiajäännitys vähenee ja pääsarkeoireetkin saattavat helpotua.</p> <p><b>11.15. AquaBailamos</b> Lattaribiisien tahdissa bailataan itsemme hyvään oloon. Sheikkauksia, keinuvia liikkeitä ja bailaamista. Irroitellaan välillä erilaisilla tanssisarjoilla.</p> <p><b>12.00 Lounas ja AQUA-näyttely</b> Mahdollisuus tutustua vesiliikuntavälineisiin, DVD:ihin, alan kirjallisuuteen ja kuunnella SolidSoundin ja muiden kustantajien liikuntamusiikki CD:itä. Osa niistä on myytävänä tarjoushintaan!</p>	<p><b>13.15 Vesiliikuntatrendit</b> 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><b>14.30 AquaCircuit Deep</b> Kuntopiiriharjoittelu vedessä voi olla todella kova treenitunti. Kyse on sparraamisesta ja mielenkiinnon säilyttämisestä. Tällä tunnilla opit erilaisia tapoja elävöittää ja organisoida vesikuntopiiriä.</p> <p><b>15.30 AquaHarmony</b> Mielen, kehon, veden ja musiikin harmoniaa. Pilatesta, TaiChitä, Joo-gaa ja AquaFlowta.</p> <p>16.00 Koulutuspäivän ohjelma päättyy</p>
<p>Osallistumismaksu</p>	<p>90 eur AquaPro Clubin jäseniltä 80 euroa. Mainitse jäsenyys ilmoittautumisen yhteydessä.</p>	<p>sisältää tilojen käytön, opetuksen ja kurssimateriaalin</p>
<p>Koulutuspaikka</p>	<p>Telkäntie 2, 40400 Jyväskylä Palvelukoti Telkänpesä</p>	<p>Uimakoulu Pikku Joutsen</p>
<p>Ilmoittautuminen 27.4.2012 mennessä Suomalaiseen Vesiliikuntainstituuttiin</p>	<p>014-449 7921 tai www.vesiliikunta.com tai info@vesiliikunta.com</p>	<p>Ilmoittautumisehdot: Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen tehdystä peruutuksesta laskutetaan 50 % osallistumismaksusta. Peruutus tulee tehdä kirjallisesti.</p>
<p>Lounas</p>	<p>8 eur</p>	<p>Telkänpesässä</p>

*Väsymys ja depressio ovat vesiliukoisia!*