

Corso di formazione per Istruttori di Hydrobike

Milano, 10/11 ottobre 2026

Formazione base interdisciplinare per istruttori di Hydrobike, rivolto agli operatori di attività acquatiche che intendono acquisire le tecniche e le metodiche d'insegnamento dei programmi più innovativi relativi all'utilizzo della bike in acqua. Studio dei presupposti fisiologici all'attività specifica, analisi delle caratteristiche meccaniche degli attrezzi impiegati ed applicazione dei programmi di allenamento specifici. Ampio spazio verrà dato alla parte pratica che caratterizzerà questo corso.

Obiettivi formativi: con questo corso di formazione il partecipante raggiungerà le competenze tecniche e relazionali, di base e avanzate, per creare e condurre lezioni di ciclismo stazionario acquatico in funzione degli obiettivi proposti, con particolare attenzione al corretto utilizzo della musica. Acquisirà, inotre, le conoscenze specifiche sulle principali caratteristiche del movimento in cui si sfrutta la resistenza provocata dall'acqua.

Struttura del corso: due giornate per un fine settimana con lezioni teoriche e pratiche.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

Docenti: laureati in scienze motorie e presenter di acquafitness.

Programma:

- Presentazione delle caratteristiche generali dell'Idrobike.
- Analisi dell'attrezzo (bike):
  - caratteristiche tecniche e criteri per una scelta più opportuna
  - regolazioni necessarie per il suo utilizzo.
- Struttura generale di una lezione: variazione di ritmo, scelte delle musiche.
- Presentazione dei programmi più famosi di Idrobike.
- Costruzione di una lezione di Hydrobike in funzione degli obiettivi.
- Programmi per la coordinazione.
- Programmi per l'incremento delle capacità cardiovascolare.
- Programmi per la tonificazione sulla bike.
- Aspetti didattici sulla condizione di una Idrobike class.
- Analisi delle caratteristiche dell'ambiente ideale per le lezioni di Idrobike:
  - dimensioni vasca
  - numero bike
  - spazio tra le bike
  - fonoassorbenza
  - ventilazione, aspirazione
  - climatizzazione
  - illuminazione, ecc.
- Esercitazioni pratiche dopo ogni lezione teorica.
- Simulazioni pratiche di insegnamento.

Quote di partecipazione la quota di partecipazione al corso è di **€ 239,00** per le iscrizioni effettuate entro il 30 settembre, dopo il termine € 290,00.

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, materiale didattico, kit congressuale e partecipazione agli esami di fine corso per il conseguimento della qualifica di **Istruttore di Hydrobike** riconosciuta da **EPS/CONI**.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).