Aqua MAGAZINE

SEGUE-NOS: FACEBOOK.COM/MAGAZINEAQUA/

N.º 2 | ABRIL 2018 | TRIMESTRAL

UMA MODALIDADE ANTIGA QUE DESAFIA ESTEREÓTIPOS ATUAIS?

HIDROGINÁSTICA COM CARLA SANTOS

NUTRIÇÃO

PRIMAVERA: TEMPO DE MUDANÇAS

SEGURANÇA

A IMPORTÂNCIA DA CONFORMIDADE CE

SUMÁRIO

HIDROGINÁSTICA
Uma modalidade antiga que desafia estereótipos atuais? 3

NUTRIÇÃO
Primavera
Tempo de mudanças 5

MODALIDADES
O Jump Aquático faz sentido? 7

ENTREVISTA
Kim Geeroms 9

SEGURANÇA
A importância da marcação CE:
Dispositivos de flutuação para o ensino de natação 13

OPINIÃO
Uma ferramenta para o treino de alto nível 15

OPINIÃO
Qualidade das instalações desportivas com espaços aquáticos 17

AQUA CROSS TRAINING
1º Edição Competição 19

EDITORIAL

No seguimento do que foi o número um desta jovem "magazine", trazemos-vos mais conhecimento sobre a atividade física em espaços aquáticos. O número dois é repleto de conhecimento oriundo de vários países, dando á nossa revista imensas perspetivas de treino e de aulas.

Nomes como Javier Bergas del Rio, um dos mais famosos profissionais de fitness aquático, escreveu um artigo sobre o treino em espaço aquático e sobre as suas vantagens. Novidade para esta edição é a introdução de um espaço dedicado á nutrição, numa altura do ano em que muitos alunos se acercam de nós com muitas dúvidas sobre a mesma. O objetivo não é ser exaustivo nesta área, mas sim, dar pequenos dicas que podem ser uteis e ajudar os nossos alunos.

Como em todas as edições, temos a nossa entrevista a um profissional de referência no mundo do fitness aquático e desta vez, escolhemos Kim Geeroms, uma master trainer Aquatic Exercise Association, que nos concedeu o privilégio das suas respostas. Sem dúvidas, que é uma entrevista para ler com atenção, visto que, a nossa convidada dá caminhos e formas para podermos chegar ao sucesso nesta área tão especial.

Ainda neste número, podes sempre encontrar muitos outros artigos que te alavancarão conhecimento, escritos por vários profissionais, que vão desde novas modalidades, gestão de espaços desportivos, utilização de novos materiais, bem como a forma como é vista a hidroginástica atualmente, visualizando sinais e trilhos para que se possa mudar esse pensamento.

A equipa AQUAMAGAZINE,

Uma modalidade antiga que desafia estereótipos atuais?

A hidroginástica surgiu na Alemanha para atender inicialmente um grupo de pessoas com mais idade, que precisava de praticar uma atividade física, segura, sem causar riscos ou lesões articulares e que lhes proporcionassem bem-estar físico e mental.

Neste sentido, eis que surge a questão: "Será que o motivo de origem inicial se mantem nos tempos atuais e a hidroginástica continua a destinar-se apenas para pessoas com mais idade?"

Durante muitos anos, os alunos que frequentavam as aulas de hidroginástica situavam-se, efetivamente, na faixa etária entre os 45 e os 70 anos ou até mais. Esta situação deveu-se, em grande parte, ao facto de os médicos considerarem que para os idosos não perderem mobilidade e tónus muscular e para realizarem algum tipo de exercício físico de forma controlada e segura deveriam realizar preferencialmente exercícios no meio aquático, uma vez que, dentro de água, se encontram acondicionados pela mesma e o impacto articular é bastante reduzido. Tal facto não deixa de ser verdade, no entanto, é necessário que os benefícios da prática da hidroginástica sejam igualmente reconhecidos e amplamente estendidos a pessoas de diversas faixas etárias, inclusive em idades mais jovens.

Senão, vejamos:

Melhoria da resistência cardiovascular;

Incremento nos níveis de força e resistência muscular;

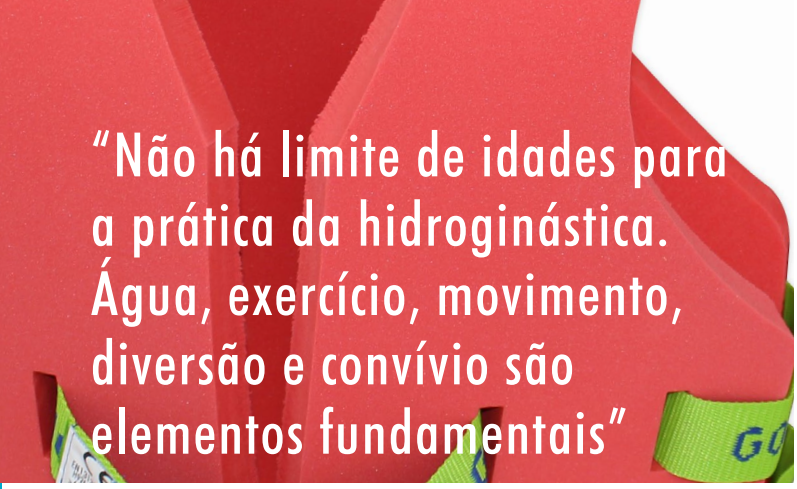
Desenvolvimento do equilíbrio e coordenação;

Consciencialização corporal e melhoria da autoestima;

Sensação de bem-estar físico e emocional; ....

É inquestionável que estes benefícios servem os objetivos de qualquer pessoa, independentemente da faixa etária em que se encontra. Mas será que todas as pessoas têm a consciência disso ou continuam a existir estereótipos? O que pensam atualmente os nossos alunos sobre esta questão?

Num questionário destinado a praticantes de hidroginástica, de ambos os sexos, procurei "dar voz" às pessoas, porque afinal são elas o nosso público e é para elas que trabalhamos e orientamos todo o nosso esforço e dedicação. Vejamos algumas opiniões.



"Não há limite de idades para a prática da hidroginástica. Água, exercício, movimento, diversão e convívio são elementos fundamentais"

O QUE A(O) MOTIVOU A EXPERIMENTAR PELA PRIMEIRA VEZ UMA AULA DE HIDROGINÁSTICA?

."A oportunidade de praticar desporto aliada ao gosto do contato com a água, bem como aliviar o stress ao fim de um dia de trabalho…" (40 anos)

."Por indicação médica…" (61 anos)

."Curiosidade…" (24 anos)

."Pela experiência e conselho de amigos…" (33 anos)

."Começar a praticar exercício físico …" (20 anos)

."Incentivo da minha filha mais nova que adora as aulas…" (57 anos)

Como podemos observar, são vários os motivos que atraem as pessoas a experimentar as aulas de hidroginástica, seja por aconselhamento médico, para melhorar a forma física ou porque já se tornou parte da rotina semanal. Algumas delas provavelmente já estaríamos à espera de ler, mas outras merecem a nossa atenção. Finalmente nos apercebemos que a curiosidade por parte das gerações mais novas começa a ser cada vez mais frequente e são mesmo os mais jovens a incentivar a prática da modalidade. Esta nova realidade faz-nos sentir que caminhamos no sentido certo.

CONSIDERA QUE AS AULAS DE HIDROGINÁSTICA SÃO MAIS ORIENTADAS PARA PESSOAS DE DETERMINADA FAIXA ETÁRIA OU QUALQUER PESSOA PODE/DEVE FREQUENTAR?

."Penso que não existe uma idade mais adequada para frequentar estas aulas, no entanto apenas adquirimos esta noção após a experiência. Experimentei a primeira vez há cerca de 2 meses e já não consigo faltar." (36 anos)

."Quando comecei há cerca de 3 anos atrás acho que o estigma que havia era que a hidroginástica era só para senhoras mais velhas. Eu era praticamente o único homem, mas agora já somos cada vez mais e já vejo muitos jovens." (42 anos)

."Eu considero que essa questão da faixa etária é um mito que começa a ser ultrapassado, pois atualmente são cada vez mais as pessoas mais novas a praticar hidroginástica por motivos de saúde e bem-estar." (58 anos)

."Acho que qualquer pessoa, independentemente do sexo ou da idade, pode e deve frequentar. A hidroginástica é para mim, é para ti, é para todos!" (27 anos)

Começamos a perceber uma "mudança" na mentalidade das pessoas relativamente a esta questão. Começam a ser várias as gerações que mergulham nas aulas de hidroginástica e que desafiam os estereótipos existentes. No entanto, parece que esta mudança tem vindo a ocorrer sobretudo naqueles que experimentam, naqueles que dão o primeiro passo e chegam até nós. Mas então e aqueles que ainda não tiveram coragem de o fazer? Será que continuam a acreditar que esta é uma modalidade para "velhos" e que é este estereótipo que os impede de experimentar? Talvez valha a pena refletirmos sobre isso.

O QUE GOSTARIA DE TRANSMITIR AOS OUTROS DA SUA EXPERIÊNCIA COMO PRATICANTE DE HIDROGINÁSTICA?

."Vale a pena começar, ao fim de um mês já nota melhorias em tudo." (50 anos)

."Quando se adere à prática desta modalidade ama-se e é difícil deixar de fazer. Experimente e vai sentir que é uma mais valia para a sua saúde." (34 anos)

."Não interessa se somos novos ou velhos, altos ou baixos, magros ou mais fortes, experimente e rapidamente compreenderá o significado da prática da atividade física aliada ao bem-estar físico e psicológico." (27 anos)

."Pratiquem e serão mais felizes!" (40 anos)

São várias as mensagens positivas que os nossos alunos têm para transmitir. E se isso acontece é porque de facto a modalidade está a tornar-se cada vez mais visível e os seus benefícios estão a ser cada vez mais reconhecidos. Cabemos a nós, profissionais da área, continuar a trabalhar, partilhar o nosso conhecimento, investir na qualidade das nossas aulas e, acima de tudo, deixar transparecer aula após aula a paixão que sentimos pela nossa profissão, expressa e retribuída em cada olhar e em cada sorriso dos nossos alunos. Todos juntos vamos conseguir dar a conhecer os inúmeros benefícios da hidroginástica e aumentar cada vez mais o número de praticantes!

"Não há limite de idades para a prática da hidroginástica. Água, exercício, movimento, diversão e convívio são elementos fundamentais".

Carla Santos
. Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
FADE-UP
. Doutoranda em Ciências do Desporto
FADE-UP

Primavera
Tempo de mudanças

"O sangue altera-se na primavera" é um famoso ditado popular. Nesta época do ano, há muitas mudanças - tanto ambientais como de estilo de vida - que exigem, também uma adaptação do corpo.

Por um lado, as mudanças de temperatura são frequentes, uma vez que, entre a manhã e o meio dia, há uma diferença notável em graus. Por outro lado, nosso biorritmo e estilo, de vida também mudam: o fato de o dia se prolongar, envolve inevitavelmente mais horas longe de casa e fazer pequenas mudanças nas horas das refeições.

Durante o processo de adaptação, podemos sentir uma sensação de fadiga e fraqueza generalizada que, ao longo do tempo, foi diagnosticada como uma desordem e é conhecida como astenia de primavera. A astenia, como uma desordem, pode ocorrer ao longo do ano, mas é durante as mudanças sazonais - especialmente no outono e na primavera - quando é mais forte.

A astenia de primavera afeta uma em cada dez pessoas, especialmente mulheres entre vinte e cinquenta anos. Além de manter uma boa dieta e dormir as horas necessárias, a prática de atividades físicas moderadas é uma das melhores dicas saudáveis para lutar contra esta sensação. Mantermo-nos activos é favorável porque gera beta-endorfinas, que minimizam os efeitos da astenia da primavera.

Para um atleta, ter astenia de primavera pode se tornar uma limitação, pois pode dificultar a realização de horas ou objetivos de treinamento, devido à falta de energia e motivação envolvida.

O que são Beta-endorfinas?

As beta-endorfinas são um produto químico produzido pelo cérebro que é capaz de alterar o funcionamento de outras células. As beta-endorfinas são conhecidas como "neurotransmissores da felicidade, bem-estar e prazer", uma vez que são as que despertam o sentimento de alegria e felicidade. Se, por outro lado, os níveis de beta-endorfina caírem, o sentimento é um mal-estar e decadência geral.

Tentar combater e prevenir a astenia da primavera é essencial para manter um estilo de vida saudável. É imprescindível:

Mantenha o ritmo da vida ordenado.

Respeite as horas de sono.

Faça exercício físico moderado.

Siga uma dieta saudável e equilibrada.

Seguir uma dieta saudável é uma condição fundamental para

Para um atleta, ter astenia de primavera pode se tornar uma limitação, pois pode dificultar a realização de horas ou objetivos de treinamento, devido à falta de energia e motivação envolvida.

que o corpo obtenha os nutrientes necessários para estimular o sistema imunológico e combater os sintomas. Um bom ajuste na dieta proporcionará ao organismo os grupos de nutrientes fundamentais: proteínas, carboidratos, gorduras, sais minerais, vitaminas e água.

Dentro do grupo de carboidratos, é preferível tomar do grupo de complexos, com um alto teor de vitamina B, como grãos inteiros, arroz, milheto ou aveia.

Também podemos aumentar a dose de alimento que nos fornece energia - como legumes, nozes e comidas ricas em vitamina C - wiki, manga, abacaxi, jacarandá, citrinos, melões, morangos, pimenta e tomates. Também em vitamina B - vegetais de folhas verdes da família do repolho, couve-flor, brócolos, grãos integrais e leguminosas.

A dieta também deve ser rica em minerais, que são encontrados em vegetais e algas marinhas.

Uma parte disso, na primavera é aconselhável fazer uma dieta que ajude a eliminar o excesso de toxinas armazenadas no corpo; portanto, devemos de incorporar saladas, frutas e sementes na nossa alimentação diária.

Toni Saborit

O Jump Aquático faz sentido?

Como profissional do fitness, a minha obrigação diária é levar o MELHOR aos meus clientes. Para isso, necessito de ler, ouvir, estudar, conhecer e acima de tentar cruzar muitos conhecimentos que me ajudem nessa missão. Neste caminho e na paixão que coloco no que ao fitness aquático diz respeito, cruzei-me com uma nova modalidade em que são utilizados jump´s (mini-trampolins), em espaço aquático. Como procuro saber o máximo sobre a minha área, dediquei-me a estudar e entender esta nova modalidade, tentando perceber se a mesma, de facto, faz sentido. Assim, fui procurar informação credível e que estivesse disponível, cruzando-a com a minha experiencia na realização deste tipo de aula e com conhecimentos do meu trabalho diário em fitness aquático. Após essa investigação, esta foi uma das frases que me chamaram à atenção: "os movimentos do Jump, os saltos no mini-trampolim geram uma grande contração dos músculos dos membros inferiores", sendo que a mesma foi retirada de um manual desta modalidade, direcionada para a prática em terra. Analisando esta afirmação é necessário perceber se a mesma corresponde à realidade no espaço aquático. Dissecando a mesma e verificando aquilo que é o trabalho muscular induzido, para o espaço aquático podemos verificar que o momento, de contração excêntrica é bastante reduzido pelo aumento do tempo de descida ser superior em espaço aquático, necessariamente pela força de impulsão. Tendo em conta alguns estudos analisados, verifica-se uma diminuição da força de reação ao solo (neste caso á tela do trampolim) entre espaço terrestre e aquático, entre quatro e cinco vezes menor no espaço aquático. Posto isto, pode-se inferir a partir daqui que na fase excêntrica do movimento a intensidade de exercitação é bem menor no espaço aquático. Fazendo a análise do momento concêntrico, ou seja, o momento de empurrar os pés da lona num sentido vertical ascendente, no espaço aquático, pode-se também verificar que pela ação da força de impulsão, esse mesmo movimento tem auxilio, provavelmente diminuindo a intensidade de exercitação, sendo que, a mesma será paralelamente menor, quanto mais corpo imerso na água existir. Isto porque, com mais corpo dentro de água, a produção de força e controlo do corpo está diminuída. Concluída a análise e não querendo retirar conclusões definitivas, podemos retirar daqui que talvez todos os benefícios de ganho de força e de grande contração muscular induzida por esta atividade em espaço aquático, não seja tão verdade quanto isso.

Outra frase que retirei desta minha investigação e análise cuidada foi: "Excelente opção para quem não pode realizar atividades físicas com impacto, pois o minitrampolim atenua os impactos em até 80%". Mais uma vez temos que dissecar toda a frase, procurando evidências e factos que possam comprovar esta afirmação.

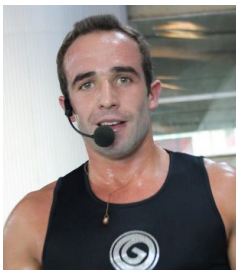
Quanto à questão do impacto, penso que não é necessário levar um trampolim para dentro de água para que o impacto seja reduzido. O simples gesto de entrar na água, faz com que o sujeito tenha a sensação de diminuição do peso corporal,

"Excelente opção para quem não pode realizar atividades físicas com impacto, pois o minitrampolim atenua os impactos em até 80%".

Antes de tudo, temos de conhecer as vantagens e limitações do espaço aquático e perceber se faz sentido trazer determinados materiais.

como já explicado anteriormente, existe uma redução do impacto em espaço aquático. O motivo pelo qual isso acontece é exatamente pela força de impulsão, sendo tanto menor esse impacto quanto maior for a imersão do corpo. Posto isto, mais uma vez não consigo ver a vantagem efetiva, no que à atividade física diz respeito, da utilização deste material. Sendo que os custos associados ao mesmo são elevados.

Quem trabalha no fitness aquático e vive do mesmo, na minha forma de ver, deve de o tratar bem. Percebendo o que de facto se pode aplicar no mesmo ou não. Não podemos transportar tudo o que se faz em espaço terrestre e transpor para o espaço aquático. Antes de tudo, temos de conhecer as vantagens e limitações do espaço aquático e perceber se faz sentido trazer determinados materiais. E digo isto mesmo tendo em conta alguns estudos que tive a oportunidade de ler. No entanto, alguns deles até indicam que alguns parâmetros, como frequência cardíaca, lactato, perceção subjetiva de esforço, são semelhantes entre terra e água, mas a estruturação da metodologia tem algumas falhas, sobretudo no que á quantidade de corpo imerso em hidro jump, durante os testes. Concluindo, ainda não encontrei vantagens suficientes que me possam levar a dizer que vale a pena a utilização deste tipo de material em espaço aquático.



Nuno Pereira

. Licenciado em Ciências do Desporto - FADEUP - Especialização em Gestão do Desporto

. Pós-Graduado em Reabilitação do Exercício e Desporto - FMUP

. Professor de Natação e Fitness Aquático Matosinhos Sport

. Formador Promofitness

Entrevista a Kim Geeroms

É UM NOME INCONTORNÁVEL NO QUE AO FITNESS AQUÁTICO MUNDIAL DIZ RESPEITO. UMA JOVEM PROFESSORA, MAS JÁ COM PASSAGENS PELAS MAIORES CONVENÇÕES MUNDIAIS COMO FORMADORA. É TAMBÉM MASTER TRAINER DA MAIOR ENTIDADE MUNDIAL DA ÁREA, AQUATIC EXERCISE ASSOCIATION (AEA). DIFERENCIA-SE PELO SEU CONHECIMENTO E ESPECIALIZAÇÃO NA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO AQUÁTICO PARA SENIORES, BEM COMO PELA SUA CRIATIVIDADE E TÉCNICA NO CAIS DA PISCINA.

AQUA MAGAZINE: FALA-NOS UM POUCO SOBRE SI.

Eu trabalho como freelancer independente e personal trainer. Diariamente dou aulas de grupo: aqua senior, aqua Bootcamp, deep water, core training, hidroterapia, bem como em terra dou: bootcamp, movimentos funcionais, treinamento de força, pós-reabilitação e muito mais. A minha paixão pelo movimento foi passada pelos meus pais. Eu pratico diferentes desportos desde que eu comecei a andar. Eu fiz balé durante 13 anos. Quando comecei a trabalhar em 2003, não aproveitei mais o tempo para treinar ou praticar qualquer desporto ... até o ano passado. Muitas coisas mudaram na minha vida e era hora de encontrar novas pessoas e desportos. Eu comecei de novo com treino pesado, fazendo algumas corridas de obstáculo e no verão passado eu comecei a jogar tênis, o que eu realmente gosto.

AQUA MAGAZINE: COMO E QUANDO O AQUAFITNESS ENTROU NA TUA VIDA? FOI UMA OPÇÃO OU FOI POR ACASO?

Em 2005, o meu empregador "me jogou na piscina" ... Eu estava a dar muitas aulas de step/aeróbica entre outras. Então ele decidiu que eu deveria começar a ensinar hidroginástica também. Sem nenhum conhecimento e treinamento específico de "água" eu comecei a ensinar a aquafitness (mal….)

Após 1 ano de luta, pedi-lhe uma formação específica. Eu queria aprender a desenvolver classes estruturadas com um conteúdo decente. Eu queria saber mais sobre treino na água e me tornar um bom profissional com conhecimento e as habilidades certas.

Então, em 2006, fiz uma formação na Bélgica e fiz o exame teórico e prático para a AEA. Durante a prática, o júri internacional me notou e ofereceu-me um "emprego" na equipe do "Aqua & Move". Foi aí que tudo começou "de verdade": comecei a ler e aprender muito, a desenvolver cursos e programas de treinamento, me tornei novato em 2007 e apresentei aulas em Conferências Internacionais (Conferência Promo Fitness foi minha primeira grande conferência internacional pelo caminho). Nestes dias eu trabalhei muito junto com Katrien (Kataqua) Lemahieu e tivemos uma energia especial que mais tarde se tornou K2. Nós desenvolvemos muitos cursos, workshops para Aquafitness em todo o mundo. Hidroginástica é uma das minhas paixões, porque mover-nos na água é único, dá muitas opções e variedades e é muito divertido de se fazer. Eu adoro inspirar outras pessoas e ajudá-las a se tornarem melhores profissionais.

AQUA MAGAZINE: SENDO VOCÊ UMA REFERÊNCIA DA FITNESS AQUÁTICO, NA SUA OPINIÃO QUAIS SÃO OS COLEGAS QUE SÃO TAMBÉM REFERÊNCIAS?

Obrigado pelo elogio! É bom inspirar instrutores em todo o mundo. Alguns ótimos exemplos são:

. Silvia Senati da Itália: ela foi a primeira profissional que vi na IAFC 2008. A energia que ela tem é indescritível. Eu literalmente tive arrepios durante sua aula de aquacombat. Que mulher!

. Tinoca Senra: a sua graça, conhecimento e demonstrações no cais foram uma verdadeira revelação para mim e um estímulo para desenvolver não só o meu conhecimento mas também o "desempenho" no cais.

. Katrien Lemahieu: sua criatividade é "mágica". A maneira como ela brinca com movimentos e música é incrível. Tive a honra de trabalhar com ela por mais de 10 anos.

Muitas coisas mudaram na minha vida e era hora de encontrar novas pessoas e desportos.

Outros são: Pedro Santos: o que ele faz com equipamentos e coreografia é incrível! Ele é tão talentoso e uma verdadeira inspiração.

João Santos: seu conhecimento e modo de pensar sobre o desenvolvimento de aulas /workshops e traduzir o intervalo de "terra" para os intervalos aquáticos (com a correta adaptação à água). É um prazer de ouvir e aprender.

Julie See e Angie Proctor pelo seu pioneirismo em desportos aquáticos. Tornaram os fitness aquático muito grande e ainda estão lutando por todo o mundo para melhorar a imagem, o reconhecimento e o profissionalismo do fitness aquático. Parabéns pelo trabalho duro.

Em hidroterapia: Ruth Sova, Laurie Denomme, Jun Konno, Donna Lewin, Johan Lambeck,…

Tantos "exemplos" apaixonados e interessantes em fitness aquático. Claro que existem muitos mais… e eu nem sequer mencionei grandes profissionais no Japão, na Coreia,…

AQUA MAGAZINE: SE VOCÊ DISSESSE A UM PROFISSIONAL QUE ESTÁ COMEÇANDO AGORA, QUE CONVENÇÕES VOCÊ DIRIA A ELE PARA IR?

A melhor e para mim a maior conferência é a IAFC nos EUA em Maio: a conferência mundial de fitness aquático organizada pela AEA (Aquatic Exercise Association). Você conhecerá pessoas de todo o mundo, verá diferentes formas e interpretações da modalidade e experimentará 5 dias de energia positiva que é impressionante. Claro, para nós, europeus, viajar para os EUA é muito caro e não é adequado para todos. Grandes conferências nas proximidades são: EAFC (European AquaFitness Conference) na Holanda, organizada pela Kataqua. Eu sei que Katrien só convida os melhores dos melhores para ministrar workshops e masterclasses em diferentes áreas aquáticas.

Portugal tem algumas equipas aquáticas fortes, com as suas próprias convenções: por isso, não deixe de visitar todas, para ver as diferenças e aprender com elas, e fique aberto para diferentes formas de interpretar o fitness aquático. É muito normal gostar (e não gostar) de estilos diferentes, mas aprenderás sempre algo.

AQUA MAGAZINE: MUITAS PESSOAS JÁ FIZERAM WORKSHOPS CONTIGO E MUITOS GOSTARAM DOS PROGRAMA QUE APRESENTASTE. CONTA-NOS UM POUCO SOBRE OS TEUS PROGRAMAS EM MEIO AQUÁTICO.

Mine «5 4 Life» e «Warm up & Downs» não são programas como por exemplo o ThaiFit Water. Os meus workhsops são para dar aos instrutores novas ideias sobre como criar aulas e ser criativos dentro de seus próprios talentos. Eu gosto de mostrar como pequenas e fáceis mudanças / ideias podem mudar um todo (conjunto da) classe.

Em 5 4 Life, darei-vos 5 ideias (4 life) para mudar alguma forma de organização durante as vossas aulas. Você pode adaptar em qualquer aula: superficial, profunda, sênior, bootcamp,… apenas mudando esses formatos / ideias…

Se eu fosse mais comercial, eu poderia "criar" a cada 3 meses uma nova aula com este formato "5 4 Life" e no YouTube, ou outras plataformas… mas essa não é minha intenção / meta.

ENTREVISTA
Kim Geeroms

O workshop «Warm ups & Downs» é para mostrar e contar diferentes opções e métodos para criar um início específico (Warm up) e finais (Warm Down), considerando o tipo, conteúdo e população desta classe. Então, esta é mais uma maneira de desencadear o teu cérebro e criatividade.

AQUA MAGAZINE: NA COMPETIÇÃO ENTRE APTIDÃO TERRESTRE E FITNESS AQUÁTICO, QUAIS SÃO AS VANTAGENS NA SUA OPINIÃO SOBRE A APTIDÃO AQUÁTICA EM RELAÇÃO À APTIDÃO TERRESTRE?

Eu não sinto que exista uma "competição" entre o fitness aquático e a terra ... são diferentes e ABSOLUTAMENTE complementares. Eu tenho muitos clientes / estudantes que combinam os dois: 2 aulas na água e 2 aulas em terra. É uma maneira diferente de treinar, desafiando todo o corpo de outra forma. Com a gravidade em terra, tudo (contra a gravidade) é difícil ... enquanto na água, a resistência é 3D (trabalho duro em qualquer direção), a flutuação é para cima (tão difícil trabalhar para baixo).

As principais vantagens na água são:

. como estudante, você pode "escolher" sua própria intensidade. Quanto mais você trabalha a água, mais intenso o treino, e vice-versa.

O fitness aquático está em rápido desenvolvimento no momento(...)

. SEMPRE ativação e uso do núcleo, especialmente em águas profundas

. A água é muito mais acessível para populações especiais (obesitas, artrite, mulheres grávidas, idosos, LBPS,... por causa de:

. Menos impacto no treino conjunto, mas mais forte para os músculo.

. Menor tônus muscular: os músculos são mais fáceis de relaxar, alongar.

. Ambiente mais seguro para treinar o equilíbrio e a prevenção de quedas.

. Estimulação neuromuscular mais forte / melhor

. Por causa da resistência 3D: maneira mais eficiente de

treinar todos os músculos em pares (agonista-antagonista): você sempre tem um treino equilibrado

. As opções na piscina são as mesmas de uma academia: step, aeróbica, ciclismo, caminhada, corrida, tonificação, dança, Body & Mind…. Nossa grande tarefa é adaptar o melhor possível para criar uma experiência única na piscina, para que os alunos fiquem viciados também no fitness aquático.

AQUA MAGAZINE: DADA A SUA EXPERIÊNCIA, COMO VOCÊ VÊ O FUTURO DA AQUAFITNESS?

O fitness aquático está em rápido desenvolvimento no momento: muitos novos programas, equipamentos, pesquisas, por isso está a crescer muito rápido em todo o mundo, o que é ótimo para o setor.

Estamos a alcançar o terreno do Fitness, e estou convencida de que somos ainda mais desenvolvidos em algumas áreas do que em terra. O fitness aquático tornar-se-á mais importante e terá um papel importante não apenas nas aulas em grupo, mas também em treino pessoal e hidroterapia. Todos nós compartilhamos uma grande paixão e profissionalismo, e acredito que cada vez mais pessoas irão descobrir modalidades aquáticas e vão adicioná-las ao seu treino semanal. A nossa missão é levar o número de "pessoas da terra" para a água e mostrar-lhes as opções fantásticas, variadas e infinitas que temos na piscina!

Kim Geeroms
. Licenciada em Ciências do Desporto
. Master Trainer Aquatic Exercise Association

Conhece mais em:
WWW.GOLFINHO.EU
+info: info@golfinho.eu

A importância da marcação CE:

Dispositivos de flutuação para o ensino de natação

A marcação CE é um indicador-chave da conformidade de um produto com a legislação da EU e com as suas normas. Desta forma, mediante a aposição da marcação CE, o fabricante garante que o produto foi avaliado antes de ser colocado no mercado e que cumpre os requisitos legais em vigor, garantindo a sua segurança.

A marcação CE torna-se obrigatória sempre que existam normas harmonizadas aplicadas ao tipo de produto em questão e, neste caso, para todos os auxiliares de flutuação, esta marcação é obrigatória. Só os produtos que cumpram os requisitos essenciais podem ser colocados no mercado e entrar em serviço.

A certificação destes produtos ocorre antes da colocação do produto no mercado e é resultado de um processo de avaliação de conformidade bem-sucedido e completado pelo fabricante, conforme disposto na legislação comunitária aplicável ao produto em questão.

Assim, porque a segurança vem sempre em primeiro lugar, a GOLFINHO SPORTS dispõe de uma vasta gama de artigos auxiliares de flutuação para aprendizagem de natação que cumprem todos os requisitos da Directiva 89/686/CEE que remete para a conformidade com a EN 13138.

Embora esta norma estabeleça requisitos de desempenho, construção e dimensionamento para assegurar o bom funcionamento dos dispositivos de natação, é essencial que estes sejam usados de forma apropriada e sob constante supervisão. É também essencial garantir que estes auxiliares se encaixam de forma segura ao tamanho do utilizador e que não possam deslocar-se.

Para assegurar a conformidade com a norma, todos os auxiliares de natação Golfinho Sports com marcação CE estão de acordo com os requisitos de segurança, devendo corresponder em termos de desenho, dimensões, segurança, força e durabilidade á utilização que se pretende.

11-15Kg | 1-2 anos	18-30Kg | 3-6 anos	30-60Kg | 6-12 anos	>60Kg | >12 anos
MA301CE	MA311CE	MA312CE	MA308.5CE MA308.6CE
		MA302.3CE	H906CE
MA317CE MA308CE MA319CE MA320CE		MA304CE	H920CE
MA313.5CE		MA308.4CE	H925CE H926CE
MA302.2CE		MA306CE	MA302.4CE MA302.5AFCE MA302.6AFCE

Golfinho® SPORTS

MATERIAL APRENDIZAGEM E HIDROGINÁSTICA

. Adaptado a diferentes idades e pesos
. Fabricado em Golfoam
. Com tiras de aperto e fechos de segurança
. Fácil aplicação
. Marcação CE de acordo com a norma EN 13138

WWW.GOLFINHO.EU
info@golfinho.eu
facebook.com/Golfinho.eu/

Uma ferramenta para o treino de alto nível

Imagina por um momento, um lugar onde as condições serão óptimas para treinar um desportista de élite. Como deveria de ser esse lugar? Pensemos por exemplo em um ambiente no qual, esse atleta reduziria o stress articular sem ter que reduzir a intensidade do treino muscular e cardiovascular. Onde existiria uma maior capacidade de recuperação do esforço e uma ausência de inflamação muscuar de origem retardad (também conhecidas por agulhas). Um espaço no qual o exercicio pode-se realizar diminuindo a frequência cardíaca e porta tanto pode-se aumentar a intensidade do mesmo. Onde podemos movermo-nos em qualquer direção e mesmo assim provocar uma resistência ao movimento, provocando uma maior ativação muscular. Um lugar onde conseguir treino diferentes e inovadores, para atletas diferentes. Treinos motivadores e atletas revolucionários e apaixonados.

Que tal se a esse lugar chamarmos "ÁGUA"?

O ambiente aquático tem excelentes propriedades que facilitarão uma nova tipologia de treino complementar para atletas de elite e, portanto, para todas aquelas pessoas que buscam um tipo de treino inovador, complementar às suas rotinas diárias e muito perto do mais alto nível.

Uma das propriedades mais conhecidas do meio aquático é a hipogravidade, causada principalmente pela propriedade de Arquimedes ou pelo impulso da água; o que resulta em uma diminuição do peso corporal e, portanto, o impacto com o chão até quase 90% (dependendo da profundidade a que estamos submersos) e, com isso, tensões nas articulações diminuidas. É por esta razão que uma atividade física pode ser realizada com mais frequência e até mesmo com sessões mais duradouras, ou em sessões de aprendizagem e melhoria do gesto desportivo, diminuindo a carga conjunta associada a ela (o salto de bloco nos jogadores de Voleibol...). Além de favorecer, como mencionado Camus [1] (1986), um relaxamento da musculatura, uma vez que os eixos neuromusculares são menos excitados, causados por uma diminuição no tônus muscular basal em um nível geral; o que traduz, ao mesmo tempo, em um aumento na ROM.

Ao mesmo tempo, graças à viscosidade ou densidade da água (até 12 vezes maior do que o ar) e à escassa hidrodinâmica do corpo humano, qualquer movimento nesse meio provoca frenagem e vazamento que dificultam a conversão do meio aquático em um excelente lugar para o desenvolvimento da força muscular e tonificação. Sova [2] (1993) e onde o movimento em qualquer direção causará resistência ao movimento induzindo maior ativação muscular e, ao mesmo tempo, facilitando o equilíbrio muscular no nível de carga de treinamento ; interessante para eliminar os desequilíbrios musculares, melhorar a posição do corpo, reduzir o tempo de treino e proteger as articulações, entre outros.

Se acrescentarmos isso de acordo com a terceira lei do movimento de Newton: "Para cada ação há uma reação semelhante da mesma direção e na direção oposta" e adicionamos outra lei mais específica para o meio aquático que indica que, aumentando a velocidade do o movimento aumenta para o quadrado a resistência que isso nos oferece, podemos entender que estamos diante de uma "academia de treino tridimensional"; algo muito desejado nas metodologias atuais de treinamento físico.

Citando Colado [3] (2004) "... há uma excelente pesquisa que demonstra a possibilidade de melhorar a capacidade aeróbica no meio aquático de exercícios que não são exclusivamente técnicas de natação". Além disso, e como diz Selepak [4] (2001) a resposta fisiológica do organismo no meio aquático é semelhante à do meio terrestre; não há diferenças significativas, por exemplo, no funcionamento do metabolismo, nas demandas de oxigênio ou na produção de dióxido de carbono. Nesta linha, e como citado Moreno, Colado e Vidal [5] (2000) diferentes autores quantificaram a redução do FC no ambiente aquático, criptografando-o, com

base em seus resultados, em 17 bpm (Windhorst e Chossek (1988); McArdle et ai (1986)) ou 10 bpm (Hoeger et al. (1992)). Mesmo Lindle (1989) descobriu que os benefícios orgânicos eram semelhantes quando o FC na água era 13% menor que no chão. Consequentemente, e aplicando esta informação para obter a melhor zona de atividade no meio aquático, devemos subtrair 10,17 p / m aos dados obtidos para a FCT desejada.

Outra das propriedades da água que influenciam o treinamento é a pressão hidrostática, presente, entre outros, na diminuição acima mencionada das batidas por minuto. Baum [6] (2000) indica que a pressão hidrostática na parte inferior do corpo causa um desvio de sangue e fluido intersticial de aproximadamente 700 ml para o tórax, o que resulta em um aumento no volume do traçado e numa maior eficácia e eficiência do sistema cardíaco. Além disso, a pressão da água em um corpo em imersão torna-se um excelente recurso de recuperação: pode reduzir os resíduos, evitar a sensação de peso e sobrecarga muscular, acelerar processos adaptativos para exercícios e processos de supercompensação ... muito significativo em treinamento de alto nível.

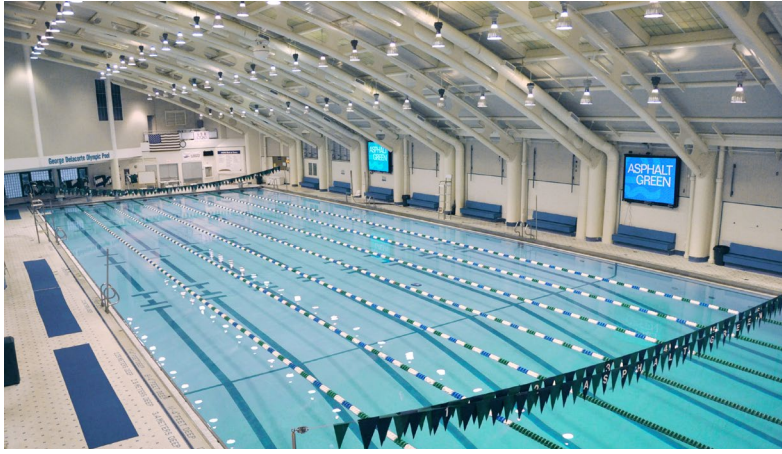
Se falamos de despesas calóricas ... Darby e Yaekle (2000) citados por Colado (2004) afirmam que foi provado que, com a mesma intensidade de exercício, a despesa calórica na água é maior em 1 - 2 Kcal/min.

Embora seja necessário ter em mente que apenas o conhecimento completo de tais propriedades, dos efeitos sobre o corpo humano e seu uso correto (como no uso de qualquer outro tipo de treinamento ou equipamento) e a boa programação dele, fará que um treinamento seja eficaz e eficiente. Então, antes de colocarmos o nosso atleta na água, precisamos planear e aprender sobre esta nova ferramenta que, pouco a pouco, nos fará descobrir um "novo mundo" de possibilidades de treino.

Outra das propriedades da água que influenciam o treinamento é a pressão hidrostática, presente, entre outros, na diminuição acima mencionada das batidas por minuto. Baum [6] (2000)

Javier Bergas del Rio
. Fitness Management Director
na empresa Ego Wellness Resort
. Master Trainer AEA

QUALIDADE
das instalações desportivas com espaços aquáticos



A prática de atividade física regular tem sido recomendada à prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas por diferentes associações de saúde como o American College of Sports Medicine a Sociedade Brasileira de Cardiologia, entre outras. A prática regular de exercício físico apresenta efeitos benéficos na prevenção e tratamento da hipertensão arterial, a insulina, diabetes, obesidade entre outras. Com isso, a prática de atividade física deve ser estimulada para todas as pessoas saudáveis e também com múltiplos fatores de risco, desde que sejam orientadas adequadamente (Ciolac e Guimarães, 2004).A doença arterial coronária é a maior causa de mortalidade na maioria dos países industrializados e está associado ao estilo de vida e a fatores de riscos cardiovasculares (Izeli, Maciel, e Junior, 2007).

Segundo (Sarmento, 2001), entre a actividade física mais procurada que aparece em todas as pesquisas e em todos os estudos, a natação tem a maior preferência, independente do sexo ou idade das amostras, e as piscinas como as instalações desportivas por excelência.

Entre a actividade física mais procurada, está a realizada no meio aquático e consequentemente aumenta também a necessidade de instalações e locais adequados, bem como o aumento de profissionais com competências para o atendimento desses serviços.

A actividade física é cada vez mais praticada de forma a satisfazer a vontade das pessoas, seja no que diz respeito à hora, local ou o tipo de actividade escolhida. Essas pessoas procuram as actividades quando querem, quando podem e escolhem as que lhes dão maior prazer (Barreira, 2003).

Com o mercado actual, onde as mudanças são constantes e a concorrência é cada vez maior, torna-se cada vez mais necessário que as organizações e os indivíduos estejam constantemente preparados para esses factores que como todas as variações trazem necessidades de mudanças, adaptações e inovações essenciais para a sobrevivência das organizações (Rubingh, 2004).

Para (Pires, 2003), a melhor maneira de se construir o futuro é tendo uma visão do mesmo e depois trabalhar para fazê-lo acontecer.

Segundo (Constantino, 1994) um equipamento desportivo tem que surgir com o principal objectivo de satisfazer necessidades desportivas de uma determinada população.

O mesmo autor diz ainda que a gestão de equipamentos desportivos é o conjunto de ações mais necessárias para a melhor utilização dos espaços desportivos, com a finalidade de permitir aos utilizadores a prática de atividades desportivas nas melhores condições possíveis.

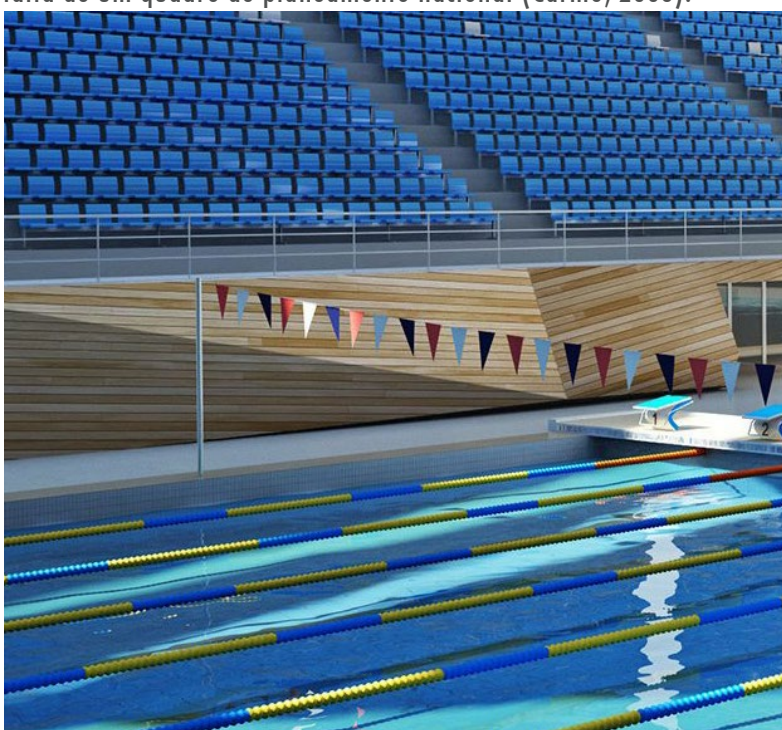
Cada vez mais as pessoas procuram uma melhor qualidade de vida, e é evidente que cada uma possui as suas preferências para tornar o dia-a-dia o mais agradável possível. Entre o que é procurado pelas pessoas para uma vida melhor, está claramente demonstrada uma grande demanda pela prática da actividade física, adotada desde as pessoas mais jovens até às mais idosas.

A actividade física surge como um instrumento capaz de melhorar alguns males originados pelo modo de vida moderna, onde o nosso corpo é diariamente castigado pelos problemas do quotidiano (Mota, 1992).

A gestão das organizações desportivas deve criar sistemas coerentes de procedimentos nas tomadas de decisão no que diz respeito aos objectivos e metas para o desporto, bem como na escolha das actividades necessárias para alcançar esses objectivos e também estimular todos os membros da organização a trabalharem unidos, em verdadeiras equipas com ações coordenadas, objectivando as metas estabelecidas (Hernández, 1999)

Segundo (Pires, 2003), Para que a análise de uma determinada situação se constitua como um instrumento prático e útil, terá que a partir de estruturas pré-determinadas, através de processos metodológicos, sejam ajustáveis às diferentes realidades das diversas regiões, países, organizações e modalidades desportivas. Após o conhecimento da situação desportiva através da análise de uma dada situação, decorrerá o conhecimento necessário à compreensão da mesma e essa permitirá responder a questões fundamentais para o processo de tomada de decisão quanto à organização futura segundo os objectivos que se queira alcançar ou seja: Aonde é que se encontra no momento? Para onde é que quer ir, como é que pode ou deseja lá chegar?

Todo este processo acontece de forma nem sempre planeada, ocasionando muitas vezes uma concorrência entre as próprias instalações, e criando dificuldades de rentabilização, pela falta de um quadro de planeamento nacional (Carmo, 2006).



Cada vez mais se torna mais indispensável ter o conhecimento de vários elementos que possam interferir no sucesso ou não da implantação de novas instalações desportivas ou eventos desportivos, para que a gestão desses equipamentos ou eventos possa ter os objectivos bem planeados e consequentemente alcançados. Segundo Pereira (1995), estudos de mercado devem ser realizados através das opiniões dos utentes e não utentes, com objectivos voltados para conhecer as necessidades desportivas, para tentar atender da melhor maneira possível aos serviços existentes e outros a serem oferecidos. Esse tipo de estudo ainda deverá possibilitar a constatação da imagem crítica que as pessoas possam ter dos serviços desportivos que estarão sendo avaliados através das opiniões dos mesmos.

A criação desses equipamentos também deverá promover um desenvolvimento local, económico e social, através da criação de empregos, lazer, turismo, comércio e também pelo fomento da oferta de serviços desportivos e ocupação dos tempos livres por parte dos cidadãos bem como o incentivo à prática desportiva.

Hoje vivemos num mundo em que a diferença em alguns fatores se impõe, como sejam a exigência pela qualidade, a velocidade, a eficácia, a economia, a estrutura organizativa, o empenho e o profissionalismo que determinam a construção do sucesso. Quem melhor cuidar dos detalhes, sabendo integrar da melhor maneira possível as variáveis próprias das organizações será com certeza quem irá construir os caminhos que conduzirão à tão procurada excelência. Também podemos dizer, que serão igualmente os que melhor poderão ter condições de vencer os obstáculos, as confusões e os conflitos que sempre surgem (Borges, 2004).

Segundo o mesmo autor, a dinâmica das equipas em qualquer situação, vai se construindo ao longo dos tempos, e para que isso aconteça é necessário que quem estiver liderando, saiba e possa definir os objetivos, selecionar as actividades e tenha o conhecimento suficiente para escolher uma equipa que seja competente e capaz de desempenhar as diferentes funções com as qualidades necessárias que os serviços desportivos ou não, deverão possuir.

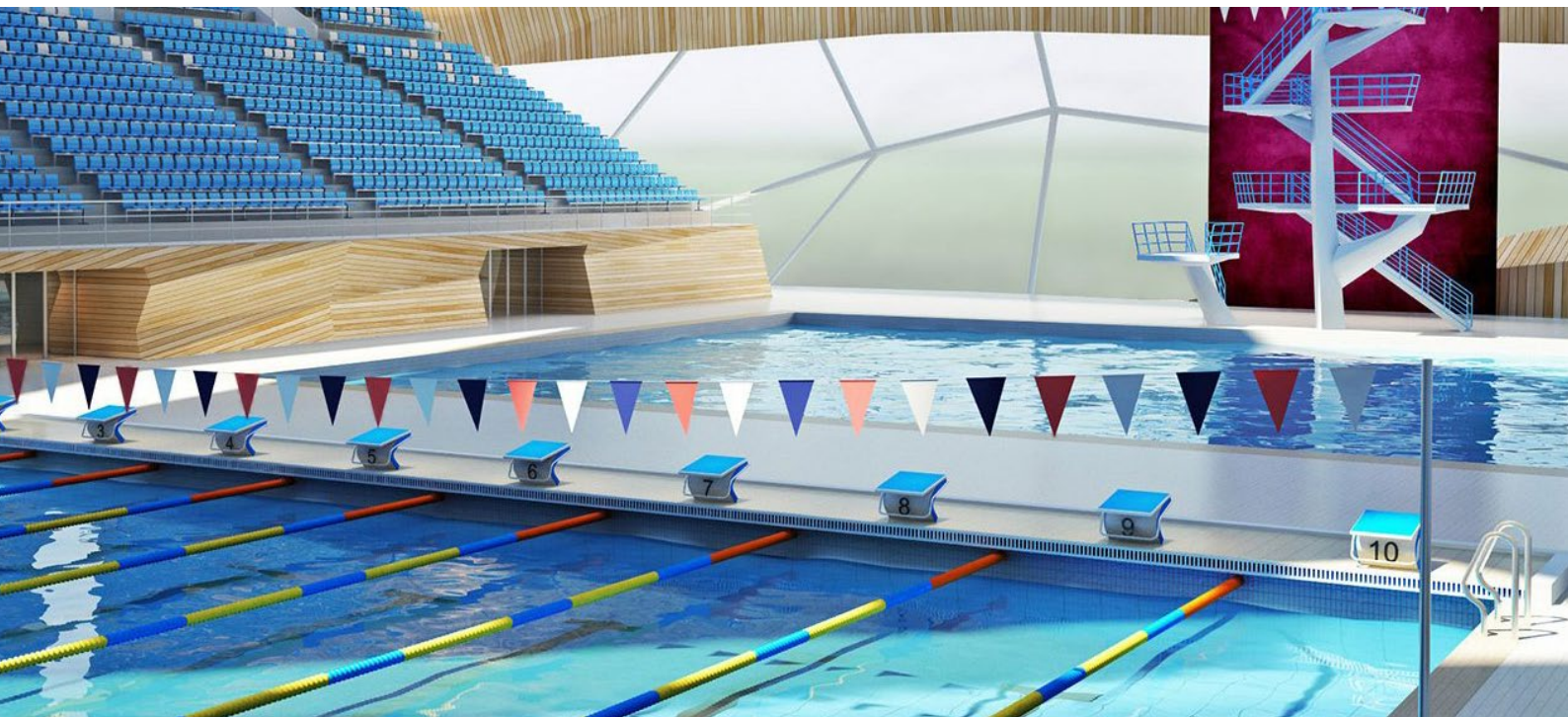
É muito importante que quem detiver a responsabilidade de dirigir uma empresa possa planear, realizar e avaliar os objectivos bem como toda a organização e que essa possa alcançar uma eficácia tão significativa, de tal modo que possa transformar os grupos de trabalho em equipas nas quais todos lutem pelos mesmos objectivos.

Dessa forma, vemos que existe um pensamento comum entre os diversos autores no que diz respeito à importância da atividade física e desportiva, nas instalações desportivas e algumas particularidades para o sucesso e uma gestão desportiva que seja no sentido de definir os principais objetivos, necessários para uma melhor utilização dos equipamentos desportivos.

As nossas conclusões são no sentido de que em se tratando de rentabilizar um equipamento desportivo, sendo ele privado ou público, piscina ou qualquer outra instalação, serão várias as medidas a serem tomadas isso antes da própria contrução da instalação, durante o seu funcionamento e posteriormente de forma a corrigir alguns erros ou problemas que venham a acontecer.

Durante o funcionamento, após um estudo onde será muito importante observar as preferências da população local, em relação as atividades a serem desenvolvidas, uma prévia preferencia de horários das pessoas e dessas atividades, as principais características da população e da cultura local. Também será necessário ter, recursos humanos competentes e capazes de além de realizar um bom trabalho em equipa, conquistar o utente existente e novos a partir de ações variadas que possam servir de propaganda positiva para empresa na permanencia e captação de novos alunos como por exemplo: bom acolhimento aos alunos, domínio claro dos conhecimentos do trabalho realizado, postura adequada a função desenvolvida na empresa, pontualidade e resultados.

Ricardo Barreto Coelho
. Diretor de Desporto de Alto Rendimento da Universidade Federal do Ceará
. Mestre em Gestão Desportiva
. Doutorando em Ciências do Desporto



CERTIFICAÇÃO: ipdj · DGERT CERTIFICADA

PARCEIROS: matosinhos · matosinhosport · Universidade do Minho · DONRO

MAIS INFORMAÇÕES EM:
PROMOFITNESS.COM

Aqua Cross Training 1º Edição Competição

Os espaços com piscinas, destinados à prática de atividade física, tem como os seus parceiros das mesmas atividades em espaço terrestre, a necessidade de com frequência apresentar novas organizações, métodos e planeamentos de aulas, que possam incitar e motivar os seus alunos/utentes para a iniciação e manutenção da atividade física no seu espaço.

Tendo em conta esta premissa que, por muito que mudem os tempos, é intemporal, surgiu recentemente esta nova modalidade, já com muitos locais em Portugal onde a mesma pode ser praticada, (cada professor idealiza as aulas consoante as suas ideias) mas sem existir uma definição clara do que a mesma é e pode ser no futuro. Na base do que já é realizado em espaço terrestre com o Cross Fit, onde é inquestionável o grande sucesso que têm, a Promofitness através da sua área de formação, está a desenvolver esta nova modalidade em conjunto com o seu parceiro estratégico Golfinhos Sports, com o intuito de poderem analisar os materiais que podem ser utilizados dentro do espaço aquático, bem como no cais da piscina.

Transferir, diretamente a modalidade de espaço terrestre para o espaço aquático não é possível devido ás suas evidentes diferenças, mas a linha de pensamento é exatamente a mesma. As semelhanças têm como missão seguir os princípios do treino de Cross Fit e transferi-los com exercícios adaptados ao espaço aquático, embora não seja só em espaço aquático que o Aqua Cross Training se possa desenvolver. Porque não aproveitar a parede da piscina ou até mesmo o cais para poder desenvolver exercícios que possam ir ao encontro do que está definido como princípios estabelecidos?

Posto isto, verifica-se que existe aqui uma grande possibilidade de realização de exercícios que podem transformar as aulas com diferentes desafios, fugindo da rotina a que muitas vezes os alunos são sujeitos nas aulas que praticam.

"O que o teu treino precisa é não se tornar uma rotina"

Esta é a frase que deve reger o ensino e a prática do Aqua Cross Training. O aluno, nunca sabe o que vai fazer quando chega para treinar. Todos os dias é um novo dia, com exigências, dificuldades, desafios e exercícios estimulantes.

A modalidade pode ser praticada com vários fins e por todas as pessoas, visto que os exercícios podem ser adaptados tendo em conta as necessidades e capacidades de cada um. Se por exemplo, uma pessoa tem problemas de coluna e não pode sofrer impactos ao ponto de não poder realizar exercícios no cais da piscina, então será indicada uma variante desse exercício e que cumpra as mesmas premissas, mas para ser realizado em espaço aquático. A diferenciação entre alunos é muitas vezes uma dificuldade na gestão da aula para os professores, que aqui deixa de existir.

Para além de poder ser aplicada a uma vertente mais vocacionada para a manutenção ou melhoria física, como um treino/aula como qualquer outra aula de grupo, o Aqua Cross Training, pode e deve ser aplicado como meio de competição, dentro da aula ou até em competições externas á aula. Na senda do que acontece há muito tempo em terra, esta nova modalidade pode ser aplicada como uma forma de competição e de levar a capacidade dos nossos alunos a pontos que muitas vezes, nem os mesmos acreditariam.

Assim, a nossa revista lança desde já uma grande novidade: em outubro próximo, na Convenção organizada pela Promofitness em Lisboa, será realizada a primeira edição da competição de Aqua Cross Training.

No caso de poderes estar interessado em adquirir os conhecimentos necessários e em participar com os teus alunos podes sempre fazer a formação preparada pela Promofitness e pela Golfinho Sports e que será gratuita. A mesma decorrerá no próximo dia 27 de Maio num local a designar. Para obteres mais informação, podes sempre enviar email para: geral@promofitness.com.

AQUACONVENTION PROMOFITNESS

PROMOFITNESS
FORMAÇÃO & EVENTOS

18 AQUA CONVENTION PROMOFITNESS

PROMOFITNESS

PROGRAMA

18 AQUA CONVENTION PROMOFITNESS

WORKSHOPS AQUA

7 ABRIL	WORKSHOP	PRESENTER
09:00 - 11:00	Natação adaptada: conhecer e saber aplicar	Tânia Mira
10:15 - 12:15	Aquatic Warm Ups and Downs	Kim Geeroms
11:30 - 13:30	O sucesso da Natação Infantil: progressões e emoções	Yolanda Martin
12:45 - 14:45	Core - Como o potenciar em coreografia ou circuito	Silvia Senati
18:00 - 20:00	AquaFit Base - Golfinho Sports	Nuno Pereira
8 ABRIL		
09:00 - 11:00	O ensino da técnica de bruços	Susana Soares
10:15 - 12:15	LIFE Water	Kim Geeroms
11:30 - 13:30	Ensino COMPLETO da Natação	Susana Soares
11:30 - 13:30	AQUA CROSS TRAINING	Nuno Pereira
12:45 - 14:45	Aqua Intensity - Vários métodos intervalados	Silvia Senati

MASTER CLASSES AQUA

7 ABRIL	MASTER CLASS	PRESENTER
15:00 - 15:30	EMS - EXERCISE, MOTION and SPEED	Katia Temkina
15:35 - 16:05	DUEL IN THE WATER	Carla Santos
16:10 - 16:40	AQUA ABS	Dinar Zinatullin
16:45 - 17:15	ACTIVE SENIORS	Kim Geeroms
17:20 - 17:50	MAGIC NUMBER 3	Rui Duarte
8 ABRIL		
15:00 - 15:30	SIMPLE ARITHMETIC	Dinar Zinatullin
15:35 - 16:05	INTENSITY CHOREO	Katia Temkina
16:10 - 16:40	INtoLEG	Nuno Pereira
16:45 - 17:15	THAIFIT WATER KOMBAT	Silvia Senati
17:20 - 17:50	POWER DYNAMICS	Kim Geeroms

WWW.PROMOFITNESS.COM

PARCEIROS: matosinhos · matosinhossport · Golfinho Sports

COMUNICAÇÃO: ipdj · CERTIFICADA

Cada workshop concede Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Titulo Profissional de Técnico de Exercício Físico) e TPTD (Título Profissional de Treinador de desporto) componente geral. Unidades de Crédito das Master Classes de Terra e Água são exclusivamente para o TPTEF.

Aqua MAGAZINE
N.º 2 | ABRIL 2018 | TRIMESTRAL
SEGUE-NOS: FACEBOOK.COM/MAGAZINEAQUA/