

# Aqua-Convention 010

## NON PROFONDE/PROFONDE (Masterclasses)

Di, 30 juin 2024  
ZH-Affoltern avec  
Sabrina, Marina,  
Françoise & Chris



- Les meilleurs présentateurs suisses présentent leurs leçons passionnantes et créatives
- Bénéficie d'idées polyvalentes et ludiques et expérimente-les dans l'eau ou au bord de la piscine
- Prends des idées, des astuces et des suggestions pour ta pratique d'enseignement

0915	<b>Accueil - Début du cours</b>
<b>Pratique 1</b> 0920- 1005	<b>Eau NON PROFONDE 1: «Its Frisbee-Time» avec Sabrina Steiner</b> Et le frisbee va dans l'eau! Redécouvre les équipements de jeu - comme appareil de musculation, d'équilibre ou pour jouer et récolte de nombreuses idées. La formation se déroule en un éclair.
<b>Pratique 2</b> 1020- 1105	<b>Eau NON PROFONDE 2: «Too Deep or not too Deep» avec Françoise Idzerda</b> Un programme holistique qui peut être mis en oeuvre simultanément en eau NON PROFONDE et en eau PROFONDE. Sois passionné et laisse-toi emporter par la puissance de Françoise.
<b>Pratique 3</b> 1120- 1205	<b>Eau NON PROFONDE 3: «Swing it &amp; Bring it» avec Chris Erstein</b> Mouvements impétueux, rythmes rapides, chorégraphies adaptées. Reste à l'écoute et relève le défi !
<b>1215- 1315</b>	<b>Pause de midi</b> Infos et conseils sur le fitness aquatique et swimsports

<b>Pratique 4</b> <b>1320-</b> <b>1405</b>	<b>Eau PROFONDE 1: «La puissance maximale laisse sans voix 😊» avec Marina Rüegg</b> Pousse tes muscles jusqu'à leurs limites et effectue un entraînement de force ciblé jusqu'à ce que Marina soit à court de mots pendant l'entraînement cardio non verbal.
<b>Pratique 5</b> <b>1420-</b> <b>1505</b>	<b>Eau PROFONDE 2: «Deep Dance, Run &amp; Core-Training» avec Françoise Idzerda</b> Trois modules différents qui peuvent être intégrés sous forme de leçon holistique ou individuellement dans tes propres leçons. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ l'entraînement cardio et de coordination avec des chorégraphies est amusant</li> <li>✓ Idées d'intervalles pour le Deep Water Running</li> <li>✓ Entraînement de base: l'apesanteur des eaux profondes permet des mouvements qui normalement ne pourraient être effectués que dans l'espace!</li> </ul>
<b>Pratique 6</b> <b>1520-</b> <b>1605</b>	<b>Eau PROFONDE 3: «Les eaux calmes sont profondes...» avec Chris Erstein</b> Dans cette dernière leçon en eau PROFONDE nous sommes des "combattants" et nous plongeons dans le profond, travaillons à travers des mouvements lents et résistants. On ne se défile pas, juste une pure conscience du corps.
<b>1615</b>	<b>Fin du cours &amp; Evaluation</b>