

FEDERAZIONE SVIZZERA DI NUOTO

CORSO COMBINATO PER LA FORMAZIONE DI ISTRUTTRICI ED ISTRUTTORI DI FITNESS ACQUATICO (CIFA) DELLA FTN/FSN & AQUA-FIT® DELLA RYFFEL RUNNING

1 Fitness acquatico

Il fitness acquatico nella Federazione Svizzera e Ticinese di Nuoto è un allenamento di gruppo in acqua (prevalentemente di altezza media ca. 120cm), non terapeutico e non basato sul nuoto.

Il fitness acquatico comprende in particolare la ginnastica sportiva in acqua con musica ed attrezzi, forme di walking, di jogging, di giochi e di danza e mira a migliorare la resistenza, la coordinazione, la forza, la mobilità e il benessere in generale.

2 Aqua-Fit®

Aqua-Fit® è un allenamento completo, dove gli esercizi di allungamento e di rafforzamento rappresentano il complemento ideale all'allenamento di resistenza aerobica. Il cosiddetto Deep Water Running (correre in acqua profonda), proposto in Svizzera dalla Ryffel Running, stimola il sistema cardiocircolatorio, incoraggiando in maniera ottimale l'allenamento di resistenza e riducendo così il rischio d'infarto cardiaco. E' inoltre ideale per il rafforzamento e scioglimento dei muscoli, per cui può favorire in modo particolarmente puntuale il recupero funzionale della muscolatura della schiena. Operatori specializzati possono utilizzare questa tecnica nei protocolli riabilitativi. Allenatori di atletica possono utilizzarla come allenamento sostitutivo.

FEDERAZIONE TICINESE DI NUOTO

3 I responsabili della formazione

La Federazione Svizzera e Ticinese di Nuoto (FSN/FTN) in quanto federazione specialista del movimento in acqua, offre alle persone interessate e in possesso di requisiti idonei, la possibilità di una formazione come istruttrice o istruttore di fitness acquatico.

La FSN e per il suo tramite la FTN in Ticino, è l'unica organizzazione autorizzata a rilasciare la qualifica d'istruttrice / istruttore di fitness acquatico.

La Ora.ch sagl in rappresentanza di Ryffel Running, è l'organizzazione abilitata a conferire la qualifica di istruttore/ istruttrice di Aqua-Fit®.

La formazione è riconosciuta tramite la FSN per l'IFA e tramite la Ryffel Running per l'Aqua-Fit®.

La formazione di 3 livello è inoltre riconosciuta dalla Confederazione tramite la certificazione ESA.

Questa certificazione facilita inoltre il riconoscimento di prestazioni da parte delle casse malati.

4 Partner per la formazione

La Federazione Svizzera di Nuoto collabora strettamente con Swimsports.ch, organizzazione tetto di tutte le federazioni di nuoto sportivo e didattico.

Swimsports.ch sostiene la formazione per istruttrici / istruttori di fitness acquatico.

5 A chi è indirizzata la formazione?

Ci rivolgiamo alle persone che desiderano profilarsi e specializzarsi nell'ambito della ginnastica in acqua o del fitness acquatico, come pure a quegli specialisti che vogliono perfezionare le loro tecniche, oppure agli operatori che desiderano integrare nelle loro proposte alcune delle tecniche insegnate .

La formazione è, per principio, aperta a tutti. Gli interessati sono consigliati secondo le loro attitudini durante una mezza giornata informativa.

All'esame finale gli allievi dovranno dimostrare in teoria e in pratica le loro capacità professionali, metodologiche e didattiche, sociali e organizzative.

Docenti di educazione fisica e fisioterapisti seguono un programma leggermente ridotto.

E' possibile seguire anche solo singoli moduli a scelta personale, senza obbligo di completare l'intera formazione. E' inoltre possibile scegliere di effettuare solo una formazione fra le due offerte combinate IFA-Aqua-Fit®.

6 Gli obiettivi della formazione

FEDERAZIONE TICINESE DI NUOTO

Le istruttrici e gli istruttori di fitness acquatico e/o Aqua-Fit® sono capaci:

1. di proporre un insegnamento differenziato basato sulla metodologia didattica.
2. di elaborare un repertorio di esercizi considerando le caratteristiche dell'acqua e di saperlo trasmettere.
3. di scegliere e di adattare gli esercizi in base all'età, alle capacità e alle esigenze dei partecipanti (differenziazione e individualizzazione) e di insegnarli.
4. di scegliere la musica adatta alla situazione e agli esercizi proposti.
5. di analizzare l'effetto anatomico-fisiologico di un allenamento e dei singoli esercizi e di trasformare i risultati in modo funzionale.
6. di elaborare gli esercizi con attrezzi.
7. di pianificare le lezioni e i corsi, di organizzarli e di valutarli.
8. di guidare i partecipanti secondo i principi dell'animazione.
9. di riconoscere le esigenze dei partecipanti e di adattarsi consapevolmente.

7 I vantaggi offerti dalla formazione

7.1 Cosa offre la formazione ?

- Le persone che concludono con successo la formazione sono autorizzate ad utilizzare il titolo di istruttrice / istruttore di fitness acquatico FSN (IFA) e/o Aqua-Fit®.
- Gli istruttori riceveranno sistematicamente il programma dei corsi d'aggiornamento.
- Coordinamento: gli istruttori di fitness acquatico (IFA) collaborano e formano una rete per rafforzare la loro presenza. Gli IFA non si fanno concorrenza nella stessa piscina.
- Logo Fitness Acquatico depositato.
- Riconoscimento degli IFA da parte di diverse casse malati nell'ambito delle assicurazioni complementari.

La formazione in Ticino

- È la formazione di ginnastica in acqua e di fitness acquatico e/o Aqua-Fit® più completa e diversificata a livello Ticinese.
- Si basa su conoscenze teoriche documentate, verificate e adattate alla realtà delle infrastrutture delle piscine locali.
- È realizzata a moduli, in modo da poter essere aggiornata continuamente all'evoluzione dello sport del tempo libero.

FEDERAZIONE SVIZZERA DI NUOTO

- È vincolata dalla FTN/FSN e non dipende né da una ditta, né da una pubblicità di un determinato prodotto.
- È legata alla FTN e alla Ora.ch sagl , responsabili dell'organizzazione.
- È dotata di una documentazione completa e di CD di musica sperimentate a livello pratico.
- È in relazione locale con altre formazioni simili in ambito acquatico (monitore di nuoto, nuoto per anziani, nuoto per la prima infanzia, Acquafitness per anziani, formazione degli allenatori nelle discipline sportive del nuoto).

7.2 Riconoscimento della formazione da parte della casse malati

Le seguenti casse malati riconoscono attualmente la formazione e partecipano ai costi del corso nell'ambito delle assicurazioni complementari:

Casse	Assicurati	Contributo ai costi dei partecipanti
<ul style="list-style-type: none"> ○ Helsana ○ Concordia ○ Wincare ○ Progès ○ SMUV ○ KluG 	Più di due milioni (in Ticino ca. il 75% degli assicurati)	50-75% dei costi, massimo Fr. 200.- l'anno (a dipendenza delle casse)

N.B. L'indice varia di anno in anno e può comprendere anche casse malati non affiliate a Qualitop che applicano altri criteri di qualificazione.

7.3 Le prospettive della formazione

- Testare e consigliare apparecchi ed equipaggiamenti per il fitness acquatico.
- Produzione e distribuzione di CD per gli IFA.
- Sostegno propagandistico (materiale pubblicitario, interessamento della clientela, etc.)
- Abbigliamento ed equipaggiamento.
- Seminari, workshop, riunioni IFA, corsi "la borsa delle idee".
- Assistenza, consulenza, preparazione.
- Collaborazione ai progetti.

7.4 Gli impegni degli/delle istruttori/ici IFA

- Corsi di perfezionamento **di almeno 1 giorno ogni anno**, per chi vuole mantenere l'abilitazione presso le casse malati.

7.5 Il costo della formazione

Costi del corso inclusa la documentazione (con CD musicale), esclusi viaggio, vitto ed eventuale pernottamento.

Per chi fa l'intera formazione IFA e/o Aqua-Fit®:

Moduli	Costi non soci	Costi soci FTN	Paragone costi in Svizzera interna
Serata o mezza giornata informativa facoltativa e/o su richiesta	00.00	00.00	70.00
Corso specifico: fitness acquatico 1 livello* 1 g	180.00	110.00	220.00
Corso specifico: fitness acquatico 2 livello 2 g	360.00	220.00	440.00
Mezza giornata d'allenamento e verifica obbl.	120.00	80.00	180.00
Corso specifico: Aqua-Fit® * a)	420.00	420.00	700.00
Corso principale 6 giorni * + incluso ESA a)	80.00	80.00	550.00
Mezza giornata di verifica facoltativa	(110.00)	(80.00)	180.00
Giornata degli esami,* tassa degli esami	130.00	80.00	220.00
Totale	1'290.00	990.00	2'380.00

*Moduli obbligatori per chi fa solo la formazione Aqua-Fit®. Chi è già in possesso di certificato equipollente al modulo 1 di animatore acqua-gym può essere esentato dal partecipare al corso specifico di fitness acquatico 1.

a) il prezzo si riferisce ai candidati che ottemperano anche i requisiti ESA della SFMS (non sono abilitati alle facilitazioni ESA gli stranieri con domicilio all'estero). Chi non possiede questi requisiti deve calcolare un costo aggiuntivo di frs 50.00 al giorno (per mezza giornata + frs 30.00).

Specificazioni:

Corso specifico:		Corso specifico:		Corso specifico:	
Corso specifico:		Corso specifico:		Corso specifico:	

Intera formazione per soci affiliati a società della FTN: Frs 990.—

per non soci: Frs 1'290.--

Solo Fitness acquatico: per soci Frs 570.--, per non soci Frs 870.—

(incluso certificato ESA = 8 giorni)

Solo Aqua-Fit® : per soci Frs 690.--, per non soci Frs 810.—

(moduli 1, + corso principale e specifico, incluso certificato ESA = 7 giorni)

Singole giornate: per soci Frs 150.--, per non soci Frs 210.--

Rinunce fino a 5 settimane prima di un corso: 15% del costo del corso

Rinunce da 5 a 2 settimane prima di un corso: 35% del costo del corso

Rinuncia da 2 settimane al giorno del corso: 50% del costo del corso

8 Struttura e organizzazione della formazione

Moduli	Durata gg
Giornata informativa IFA/Aqua-Fit® (facoltativa)	(0,5)
Corso animatore Acqua-gym 1° e 2° livello	1+2 (o 3)
Mezza giornata di allenamento e verifica obbligatorie	0,5
Corso principale di 3° livello, incluso Aqua-Fit® con esami preliminari e qualifica ESA	6
Mezza giornata facoltativa di verifica e preparazione all' esame finale	(0,5)
Giornata d'esame finale: esame teorico, pratico e metodico	1
Totale giorni	10,5 (11)

8.1. Obiettivi e contenuti dei singoli moduli

ginnastica in acqua 1. livello (argomento: la pianificazione delle lezioni)	ginnastica in acqua 2. livello (argomento: la pianificazione di un corso)	ginnastica in acqua 2. livello (argomento: la musica)
<p>Obbiettivo</p> <p>I partecipanti acquisiscono la capacità di dirigere un allenamento sportivo di ginnastica in acqua.</p>	<p>Obbiettivo</p> <p>I partecipanti sono in grado di pianificare e di realizzare un corso di ginnastica in acqua.</p> <p>Approfondiscono e ampliano il loro repertorio d'esercizi e movimenti, in particolare con attrezzi.</p>	<p>Obiettivo</p> <p>I partecipanti imparano ad utilizzare la musica per la ginnastica in acqua in modo mirato e adeguato.</p> <p>Approfondiscono e ampliano il loro repertorio di esercizi e movimenti con la musica, acquisiti durante il primo corso o con la pratica.</p>
<p>Contenuti</p>	<p>Contenuti</p>	<p>Contenuti</p>
<p>Pratica:</p> <p>Messa in moto con musica, utilizzo della musica con esempi pratici, danza in acqua.</p> <p>Esercizi a coppie, in gruppo e giochi in acqua.</p> <p>Divertimento in acqua con tavolette.</p> <p>Esercizi al bordo della piscina e in acqua profonda</p> <p>Teoria:</p> <p>Basi teoriche della ginnastica in acqua.</p> <p>Metodologia dell'allenamento della ginnastica in acqua.</p> <p>Utilizzo della musica nella ginnastica in acqua.</p>	<p>Pratica:</p> <p>Forme di polonaise e di corsa con musica, per far conoscenza e migliorare la resistenza.</p> <p>Programma di 30 min. di ginnastica in acqua con musica, danza in acqua, acquaboogie.</p> <p>Ginnastica in acqua a coppie, con guanti, pull-buoys, manubri, bastoni e tavolette.</p> <p>Lezione per l'animazione di un gran gruppo.</p> <p>Teoria:</p> <p>pianificazione e organizzazione di un corso: programma, annuncio, pubblicità.</p> <p>Aspetti metodologici specifici dell'allenamento della ginnastica in acqua: fissare gli obbiettivi, leadership, motivare, differenziare.</p> <p>Consigli pratici: equipaggiamento, attrezzi</p>	<p>Pratica:</p> <p>Forme di corsa con la musica (allenamento della resistenza, controllo del polso)</p> <p>Programma di 30 min. di ginnastica in acqua con la musica, rock'n'roll in acqua.</p> <p>Forme di corsa con gli attrezzi per aumentare la resistenza dell'acqua.</p> <p>Circuito con musica.</p> <p>Stretching a coppie con bastoni.</p> <p>Teoria:</p> <p>importanza e possibilità d'utilizzo della musica.</p> <p>Caratteristiche della musica.</p> <p>Musica per accompagnare i movimenti di base.</p> <p>Musica per determinare l'intensità.</p> <p>Pianificare ed elaborare un programma con la musica.</p> <p>Scegliere e sviluppare degli esercizi per una data musica.</p>

Corso specifico: Corso specifico: ginnastica in acqua 1. livello (argomento: la pianificazione delle lezioni)	Corso specifico: ginnastica in acqua 2. livello (argomento: la pianificazione di un corso)	Corso specifico: ginnastica in acqua 2. livello (argomento: la musica)
<p>Obbiettivo</p> <p>I partecipanti acquisiscono la capacità di dirigere un allenamento sportivo di ginnastica in acqua.</p>	<p>Obbiettivo</p> <p>I partecipanti sono in grado di pianificare e di realizzare un corso di ginnastica in acqua.</p> <p>Approfondiscono e ampliano il loro repertorio d'esercizi e movimenti, in particolare con attrezzi.</p>	<p>Obiettivo</p> <p>I partecipanti imparano ad utilizzare la musica per la ginnastica in acqua in modo mirato e adeguato.</p> <p>Approfondiscono e ampliano il loro repertorio di esercizi e movimenti con la musica, acquisiti durante il primo corso o con la pratica.</p>
<p>Contenuti</p> <p>Pratica:</p> <p>Messa in moto con musica, utilizzo della musica con esempi pratici, danza in acqua.</p> <p>Esercizi a coppie, in gruppo e giochi in acqua.</p> <p>Divertimento in acqua con tavolette.</p> <p>Esercizi al bordo della piscina e in acqua profonda</p> <p>Teoria:</p> <p>Basi teoriche della ginnastica in acqua.</p> <p>Metodologia dell'allenamento della ginnastica in acqua.</p> <p>Utilizzo della musica nella ginnastica in acqua.</p>	<p>Contenuti</p> <p>Pratica:</p> <p>Forme di polonaise e di corsa con musica, per far conoscenza e migliorare la resistenza.</p> <p>Programma di 30 min. di ginnastica in acqua con musica, danza in acqua, acquaboogie.</p> <p>Ginnastica in acqua a coppie, con guanti, pull-buoys, manubri, bastoni e tavolette.</p> <p>Lezione per l'animazione di un gran gruppo.</p> <p>Teoria:</p> <p>pianificazione e organizzazione di un corso: programma, annuncio, pubblicità.</p> <p>Aspetti metodologici specifici dell'allenamento della ginnastica in acqua: fissare gli obbiettivi, leadership, motivare, differenziare.</p> <p>Consigli pratici: equipaggiamento, attrezzi</p>	<p>Contenuti</p> <p>Pratica:</p> <p>Forme di corsa con la musica (allenamento della resistenza, controllo del polso)</p> <p>Programma di 30 min. di ginnastica in acqua con la musica, rock'n'roll in acqua.</p> <p>Forme di corsa con gli attrezzi per aumentare la resistenza dell'acqua.</p> <p>Circuito con musica.</p> <p>Stretching a coppie con bastoni.</p> <p>Teoria:</p> <p>importanza e possibilità d'utilizzo della musica.</p> <p>Caratteristiche della musica.</p> <p>Musica per accompagnare i movimenti di base.</p> <p>Musica per determinare l'intensità.</p> <p>Pianificare ed elaborare un programma con la musica.</p> <p>Scegliere e sviluppare degli esercizi per una data musica.</p>

8.1.1. Mezza giornata di pratica e verifica obbligatorie

Pratica ed osservazione dei candidati per testare le loro attitudini: forme di corsa con musica, programma con musica. Lavoro finalizzato a garantire che vi siano i pre-requisiti necessari per accedere al corso principale.

Informazione sul corso di 3° livello, domande e consigli individuali.

Corso principale IFA e ESA di 3° livello con integrato esame federale ESA preliminare a quello finale**Mezza giornata di verifica IFA e ESA in vista della valutazione finale (facoltativo)****Giornata d'esame CIFA finale****8.2 Il corso principale IFA e ESA**

Durante il corso principale, i contenuti dei corsi specifici di primo e secondo livello sono messi in relazione, completati e ampliati secondo gli obiettivi della formazione.

8.2.1 Contenuti del corso principale IFA e ESA di 3° livello

Teoria
Basi teoriche dell'allenamento in acqua, dell'anatomia e dei movimenti funzionali
Metodologia
Benessere (salute, alimentazione, sicurezza)
Marketing (interessamento alla clientela, corporate identity, profilo dei punti forti e deboli).
Informazioni inerenti la formazione, il lavoro di diploma (consigli e scelta del tema) e l'esame. Valutazione preliminare attraverso l' esame federale ESA.
Motivazione (quali strumenti utilizzo per motivare al meglio i miei partecipanti)
Comunicazione (quali sono i principi per una comunicazione etica ed efficace)
Pratica
Messa in pratica della coscienza teorica dell'allenamento e dei movimenti
Messa in pratica delle conoscenze metodologiche: esercitarsi ad insegnare
Allenamento personale, controllo dell'efficacia (lavoro di gruppo, controllo video)
Ampliamento del repertorio di movimenti (scambio d'esperienze e input degli animatori del corso)
Eventuali (Trends)
Valutazioni e feedback

8.2.2 Contenuti del corso principale Aqua-Fit®

- Stili di corsa a secco ed in acqua. Analisi bio meccanica della corsa
- Passi Aqua-Fit®, tecnica personale, ricerca di gruppo
- Forme di correzione
- Storia, finalità ed applicazioni del Deep Water Running
- Ginnastica in acqua alta (..oltre ai passi...)

- Pianificazione della lezione e del corso di Aqua-Fit®
- Materiali necessari e loro manutenzione
- Riconoscimento da parte delle casse malati
- Valutazioni e feedback

9. Date del corso 2018

- 1° e 2° livello, venerdì 23, sabato 24 e domenica 25 marzo 2018, presso il Centro Life Club di Chiasso
- Corso principale di 3. livello, + qualifica ed esami ESA dal 16 al 18 e dal 19 al 21 luglio 2018
- Giornata / serata di verifica (vedi punto 8.1.1.) (data da concordare con i partecipanti) presso il Centro Life Club di Chiasso. Obbligatorio per tutti, anche per quelli che hanno diritto ad accedere direttamente al corso principale di 3° livello
- Valutazione finale, esami teorici e pratici (1gg): il 2 dicembre 2018, presso il Centro Life Club di Chiasso.
- Minimo 8 partecipanti, massimo 20

10. Ammissione al corso principale 3° livello

L'ammissione al corso principale avviene secondo le seguenti priorità:

1. Aver frequentato i corsi specifici di animatore di ginnastica in acqua 1 e 2 o equivalenti.
2. Per tutti: Aver partecipato con esito positivo alla mezza giornata/serata di verifica prima del corso principale
3. Aver effettuato gli stages presso monitori riconosciuti (15 ore di fitness acquatico e 6 ore di Aquafit®)
4. Attività effettiva in un corso di fitness acquatico come monitore o aiuto monitore o avere avuto una esperienza in tal senso (dichiarazione scritta e firmata dalla società).
5. Essere in regola con il pagamento dell'intera quota (incluso gli esami).
6. Essere in possesso del brevetto di salvataggio **Plus Pool SSS e BLS-DAE validi a tutti gli effetti**.
7. Oppure in alternativa al pto 1. equipollenza riconosciuta dal collegio degli insegnanti (docente EF o fisioterapista con entrambi pratica di attività di fitness in acqua comprovata. Altri titoli esteri equipollenti. Può essere richiesta antecedentemente la partecipazione a qualche attività integrativa.

11. Mezza giornata di verifica facoltativa in vista dell' esame IFA finale

Verifica individualizzata delle proprie capacità in acqua bassa ed alta. Esercitazione in gruppo con musica e senza musica, con sussidi didattici e senza. Consigli didattici e questioni teoriche aperte.

12. Esame finale IFA/Aqua-Fit®

12.1 Ammissione all'esame finale

È ammesso all'esame finale chi:

1. ha frequentato in modo completo i corsi di ginnastica in acqua 1°, 2°, e 3° livello, oppure è stato ammesso al corso principale di 3° livello grazie ad equipollenze.
2. ha un brevetto di salvataggio SSS Plus Pool e BLS/DAE validi, ossia aggiornati negli ultimi 2 anni.
3. ha terminato e consegnato la tesina.
4. dimostra di svolgere un'attività effettiva come istruttore singolarmente attivo in un corso di fitness acquatico e/o Aquafit® (attestato della società, dell'organizzazione, dell'istituzione o con un contratto presso una piscina).

12.2 Contenuti dell'esame finale

La formazione termina con un esame pratico-metodologico e un esame teorico per valutare le competenze professionali, sociali e metodologiche del candidato, che dovrà presentare anche una tesina di ca. 10 pagine o un lavoro didattico con mezzi audiovisivi .

1. Il lavoro con la musica

- a) Comporre un programma d'esercizi con musica scelta, della durata di 2-4 minuti scritta. Deve contenere almeno due dei quattro movimenti di base (correre, camminare / combinazione di passi / saltelli e camminare / rinforzare). Fornire 2 copie per iscritto della preparazione.
- b) Presentare e insegnare il programma summenzionato ad un piccolo gruppo, vale a dire dimostrare gli esercizi a terra e in acqua e stimolare i partecipanti a prendervi parte attivamente.

2. Il lavoro con attrezzi

- a) Preparare una sequenza della durata di 1-1½ minuti con attrezzo a scelta. La sequenza deve soddisfare i seguenti criteri: globalità, stimolare la circolazione, sfruttare le caratteristiche dell'acqua, corrispondere alle caratteristiche dell'attrezzo scelto, passaggio fluidi da un esercizio all'altro.
- b) Presentare e commentare la sequenza d'esercizi con gli attrezzi o presentarli con la musica. Indicare inoltre i gruppi muscolari principali coinvolti.

3. Improvvisazioni con la musica o con attrezzi, 2-3 min. (a sorte fra musica e attrezzi; 5min. di preparazione, il brano musicale lo puoi ascoltare una sola volta)

4. Aquafit®:

4 a. Dimostrare di padroneggiare abilità tecniche in acqua alta.

Dimostrazione di tutti i passi del Water Deep Running e tecniche correlate in acqua alta.

4 b. Presentare una parte di lezione di 12 min. su una lezione scritta di 60 min. da fornire in due copie

(valutazione della didattica e della maniera di correggere).

5. Esame teorico

Rispondere per iscritto a 72 domande di teoria di cui 60 inerenti il fitness acquatico IFA e 12 inerenti l'Aquafit®.

Tempo 3 ore. Le domande sono riprese essenzialmente dalla documentazione specifica IFA e Aquafit®.

6. Tesi

Preparare una tesina di almeno 10 pagine su un tema dato o discusso con l'istruttore del corso e presentarla al gruppo di insegnanti e partecipanti, o due lezioni con relativo CD musicale * (no cassette) da inviare **almeno 10 giorni** prima a Gianni De Stefani, C.P. 228, alla Gera, 6802 Rivera, e-mail: formazioneftn@bluewin.ch e contemporaneamente ad acquaticgroup@bluewin.ch .

I documenti devono essere forniti sia in forma elettronica che in forma scritta. I lavori di diploma sono pubblici e possono essere pubblicati on-line e/o condivisi.

****se il lavoro di diploma viene presentato sotto questa forma, deve contenere gli schizzi degli esercizi, gli obiettivi perseguiti per ogni esercizio, i principali muscoli coinvolti e gli assi e piani dei relativi movimenti.***

GDS / 22.4.04 / 21.10.04/ 6.6.10/18.10.10/19.09.11/15.11.12/26.11.12 / 04.01.13
RM 15.10.10 / 30.9.11/ 27.09.2012 / 11.2017