

14^a ACQUA CHALLENGE

**FIN Fitness Convention
Ponte San Pietro (BG), 25 Ottobre 2026
PISCINE PONTE - Via San Clemente, 66**

L'Acquafitness tra innovazione e formazione: il grande evento firmato F.I.N.

La **Federazione Italiana Nuoto** è lieta di presentare una giornata straordinaria interamente dedicata all'evoluzione e alla valorizzazione del fitness in acqua. Un appuntamento di alto profilo formativo che vedrà la partecipazione del **corpo Docenti FIN Fitness**, affiancato da un cast di Presenters di spicco e impreziosito dalla presenza di **due ospiti di rilievo del panorama internazionale**, provenienti da Italia e Portogallo.

Il programma propone un percorso formativo dinamico articolato in **11 Masterclass**, suddivise tra acqua alta e media, con e senza l'ausilio di piccoli attrezzi. Un'opportunità imperdibile per tutti i professionisti del settore di approfondire le più recenti metodologie didattiche, esplorare nuovi format di allenamento e vivere un'esperienza d'ispirazione e crescita professionale a 360°.

Coordinatore: Mirco Salvetti

Collaboratori SIT – FIN Nazionale: Giorgia Collu – Ivan De Luca – Sabina Fornaro – Marco Gagliassi – Manuela Ragnoli.

Special Guests: Joao Santos (Mundo Hydro-AEA) – Silvia Senati (AEA Italia Creative)

Programma della Manifestazione

- **09:00 – 09:30** Accredito partecipanti
- **09:30 – 16:45** 14^a Aqua Challenge Convention FIN
- **16:45** Chiusura lavori e consegna attestati

Descrizione delle Lezioni

09:30 – 10:00 | H2O Media – K.I.S.S. CIRCUIT (Keep It Simple and Smart) – Lezione pensata per istruttori di acquafitness che desiderano approfondire la creazione di classi a circuito, puntando su efficienza, intensità e semplicità strutturale.

Presenter: Joao Santos

10:05 – 10:35 | H2O Media – Let's Go Choreo – Esercizi base strutturati in brevi sequenze che, combinate insieme, vi faranno allenare e divertire allo stesso tempo.

Presenter: Manuela Ragnoli

10:40 – 11:10 | H2O Media – BEYOND LIMITS – Una lezione con focus principale sulla resistenza muscolare e sulla percezione dello sforzo, per incrementare la consapevolezza e allenarsi al massimo dei propri limiti.

Presenter: Marco Gagliassi

11:15 – 11:45 | H2O Alta – DIFFERENT in DEEP – Acquafitness in 3D per creare un allenamento efficace sfruttando al massimo tutte le caratteristiche dell'ambiente acquatico.

Presenters: Sabina Fornaro – Giorgia Collu

11:50 – 12:25 | H2O Alta – DEEP X TRAINING – Sviluppo in diagonale utilizzando una sola cavigliera idrodinamica: un allenamento muscolare completo e mirato per il core con il massimo controllo posturale.

Presenter: Silvia Senati

12:30 – 13:30 | H2O Alta e Media – ACQUA CHALLENGE BOOT CAMP – Circuito tra acqua alta e media: metti alla prova in questo percorso a 6 stazioni, dove ognuna sarà una nuova sfida.

Tutti i Presenters

13:40 – 14:10 | H2O Media – ACQUA FLOW & FLUID PILATES – Postura, resistenza muscolare e allenamento del core sono alla base di questo connubio tra due programmi simili e complementari.

Presenters: *Giorgia Collu – Manuela Ragnoli*

14:15 – 14:45 | H2O Media – MULTI INTERVAL TRAINING – Un viaggio tra i differenti metodi di Interval Training per trovare nuovi spunti e arricchire le tue lezioni.

Presenter: *Ivan De Luca*

14:50 – 15:20 | H2O Media – ONE DUMBBELL 3.0 – Lezione basata su sequenze dinamiche ed efficaci con l'uso di un solo manubrio acquatico per allievo, dimostrando come i limiti di materiale possano trasformarsi in opportunità creative e didattiche.

Presenter: *Joao Santos*

15:25 – 15:55 | H2O Media – C.B.F. – Due istruttori e due stili differenti in cui coordinazione, equilibrio e postura si combinano per creare un allenamento vario e realmente efficace.

Presenters: *Ivan De Luca – Marco Gagliassi*

16:00 – 16:45 | H2O Media – LIVE MUSIC & MORE – Energia, divertimento e allenamento per questa classe di chiusura che vedrà coinvolti tutti i docenti: tantissimi spunti e nuove idee per i tuoi corsi.

Tutti i Presenters

Costi di partecipazione:

€ 80,00 per tesserati FIN

€ 110,00 per non tesserati

€ 40,00 per Istruttori Specialistici di Fitness e docenti Regionali di Fitness in acqua

L'iscrizione e il pagamento della relativa quota di partecipazione dovrà essere effettuata **entro il 16 ottobre p.v.**; il mancato riscontro amministrativo comporterà la cancellazione dall'elenco dei partecipanti.

Le iscrizioni potrebbero chiudersi anticipatamente nel caso in cui si raggiunga il numero massimo di partecipanti (**max 120**).

L'evento verrà confermato al raggiungimento del numero minimo di adesioni (50).

Con la partecipazione ai lavori verrà attribuito n. 1 credito conoscenza per i possessori di un titolo SNAQ.

Hotel nelle vicinanze:

Settecento Hotel – (1 km dalla piscina) - Via Milano 3, 24030 Presezzo (BG) - Tel. 035 466089

B&B "Al Vecchio Mulino" – (500 m dalla piscina) - Via Marconi 18, 24030 Valbrembo - Tel. 035 527662

B&B "Fontanella" – (1,9 km dalla piscina) - Via Umbria 4, 24035 Curno - Cell. 339 4838166