



## **SUP'P BAASKOOLITUS ja VÕIMALUSED.**

TALLINN 05.05.2018

10.00 – 18.00

**Koolitust viib läbi rahvusvaheliselt tunnustatud treener – koolitaja**

**EKATERINA KHAPKOVA (Moskva)**

**EAA ( European Aquatic Fitness), AEA (Aquatic Exercise Association) koolitaja ning endine sünkroonujuja. Liiderkoolitajana on ta erinevatel rahvusvahelistel konverentsidel juhendajana osalenud juba 20 + aastat ning on tuntud oma tugevate, jõuliste ning samas väga positiivsete tundide poolest.**



### **SUP'P Klassikaline**

SUP'P treening kui liikuval platvormil ning ilma harjutusteta vees

### **SUP'P Intervall**

vahelduv Aquatic Fitness harjutused ning ujumisharjutused

### **SUP'P Pilates**

Pilatese meetodika

### **SUP'P Mängud**

Mängulised meetodid laste ja noorukite treeningute läbi viimiseks

### **SUP'P Ringtreening**

(E.Khapkova, Ave- Riim Sepp, Margit Lipstuhl)  
Tund erinevate vahenditega ning tunni mitmekesistamise võimalused

Põhireeglid tunni juhendamiseks ja oskuste omandamiseks, mis hõlbustavad järk – järgulisel printsiibil SUP'P treeningtunniga kohanemist ning suurendavad huvi laiemates ringkondades.

Võimalused tunni mitmekesistamiseks. Erinevate vahendite, tingimuste ja stiilide kasutamine tunni tõhustamiseks

Kohtade arv on piiratud

Registreerimine kuni 18.04.2018 hinnaga 190.-

MTÜ Eesti Vesiaeroobika Liit EE272200221021755016

[margit@eva.ee](mailto:margit@eva.ee) [www.eva.ee](http://www.eva.ee)