



INSTRUCTOR ACTIVIDADES DIRIGIDAS COREOGRAFIADAS Y TONIFICACIÓN

OBJETIVO

Organizar, dirigir y dinamizar sesiones de actividades básicas de acondicionamiento físico en sala con soporte musical, potenciando la participación del grupo en general y de cada usuario en particular. Concretar las actividades específicas de acondicionamiento físico en sala con soporte musical, adecuándolas a las características y objetivos de los usuarios.

Enseñar los ejercicios de acondicionamiento físico en sala con soporte musical usando la metodología más adecuada y con la suficiente motivación, márgenes de seguridad y calidad técnica y comunicativa.

REQUISITOS

Curso sin requisitos de entrada

TEMARIO

Bloque práctico

Bases pedagógicas y metodología para clases coreografiadas con soporte musical

Diseño de distintos formatos de actividades dirigidas colectivas: step, tonificación con materiales (bandas, mancuernas, barras) gac...

Seguridad, liderazgo, control de la clase y comunicación

Anatomía, Fisiología y Lesiones

Cinesiología básica para técnicos de fitness

Sistema esquelético para técnicos en fitness

Sistema muscular para técnicos en fitness

Bases del Fitness

Bases del ejercicio saludable

Ejercicio neuromuscular saludable

Ejercicio cardiovascular saludable

Amplitud de movimiento saludable

Principios de la Nutrición Saludable

Bases de la nutrición saludable



INSTRUCTOR ACTIVIDADES DIRIGIDAS COREOGRAFIADAS Y TONIFICACIÓN

CALENDARIO

Se trata de un curso de 200 horas (80 horas presenciales + 120 de autoaprendizaje) que se cursa un día a la semana durante cinco horas.

Sábados: Del 9 de marzo hasta el 27 de julio - Sábado de 9:30 a 13:30 h.

Entre semana: Del 4 de marzo hasta el 29 de julio - Lunes de 9:00 a 13:00 h.

IMPORTE DEL CURSO

El precio del curso es de 1.190,00€, aunque actualmente tenemos unas promociones especiales que van de un 35% a un 30% , si te inscribes **ANTES DEL 31 DE DICIEMBRE:**

·35% de descuento si pagas al contado. En este caso, el precio del curso quedaría por 773,50€.

·30% de descuento si pagas de forma fraccionada en cuotas mensuales. En este caso, el precio del curso queda por 833,00€. . Para poder beneficiarte de esta forma de pago y reservar tu plaza, deberías abonar 50€ como concepto de matrícula. Estos 50€ se te descuentan del precio con promoción, es decir, que el precio final del curso es de 783,00€. Estos 783,00€ se dividen en cuotas de marzo a julio por un importe de 156,60€ cada cuota (El pago de las cuotas se realiza del 1 al 5 de cada mes)

Formas de pago: tienes tres formas para realizar el pago

- En efectivo en las instalaciones de ANEF
- Transferencia bancaria: Puedes realizar el ingreso en cualquier de nuestras cuentas bancarias:

La Caixa: IBAN ES34 2100 1078 5602 0011 2230

Sabadell: IBAN ES45 0081 5557 0300 0118 3123

Beneficiario: Formación Profesional del Deporte y la Salud , sobre todo haz constar tu nombre y primer apellido + el nombre del curso

- Domiciliación bancaria, ANEF te cargará en cuenta mensualmente el importe de las cuotas en el número de cuenta que nos facilites,

Además, recuerda que siempre lo puedes pagar de forma fraccionada en cuotas mensuales SIN INTERESES gracias a ANEF BANK.

Este precio incluye el material, derechos de examen, certificado de estudios y Diploma.



INSTRUCTOR ACTIVIDADES DIRIGIDAS COREOGRAFIADAS Y TONIFICACIÓN

CÓMO MATRICULARTE

En caso de que quisieras formalizar la inscripción puedes mandarnos un e-mail con los siguientes datos:

Nombre y apellidos:

Dirección:

CP:

Población:

Telf.:

E-mail:

Nº DNI.

Fecha de nacimiento:

Nombre del Curso:

Horario:

Datos bancarios: (En caso de domiciliación bancaria)

En cuanto a documentación, sólo nos faltarían dos fotos carné y una fotocopia del DNI que tendrías que traernos antes del primer día de clase y así aprovechas para firmar tu hoja de matrícula.