

OBJETIVO

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

Enseñar los ejercicios de acondicionamiento físico en sala polivalente 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

Bases del Fitness y la Musculación

Introducción al Fitness

Bases del ejercicio saludable

Ejercicio neuromuscular saludable

Ejercicio cardiovascular saludable

Amplitud de movimiento saludable

Anatomía, Fisiología y Lesiones

Cinesiología básica para técnicos de fitness

Sistema esquelético para técnicos en fitness

Sistema muscular para técnicos en fitness

Ejecución Técnica de los Ejercicios

Bases del entrenamiento muscular seguro

Entrenamiento del core

Entrenamiento del tren inferior

Entrenamiento del pectoral

Entrenamiento del dorsal

Entrenamiento del deltoides

Entrenamiento del tríceps

Entrenamiento del bíceps



INSTRUCTOR DE FITNESS EN SALA DE MUSCULACIÓN

Programación de Sistemas de Entrenamiento

La sesión de entreno

Programas de aclimatación previa al ejercicio físico

Programas de fitness salud. Fitness básico

Programas clientes de nivel intermedio y avanzado

Principios de la Nutrición Saludable

Bases de la nutrición saludable

CALENDARIO

Se trata de un curso de 200 horas (100 horas presenciales + 100 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 14:30 h.

Entre semana:

Del 4 de marzo hasta el 29 de julio - Lunes de 9:00 a 14:00 h.

Del 5 de marzo hasta el 16 de julio - Martes de 15:00 a 20:00 h

IMPORTE DEL CURSO

El precio del curso es de 1575€, 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 1.023,75€

·30% de descuento si pagas de forma fraccionada en cuotas mensuales. En este caso, el precio del curso queda por 1.102,50€. . 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 1.052,50€. Estos 1.210€ se dividen en 5 cuotas de marzo a julio con la cantidad de 210,50€ cada mes. (El pago de las cuotas se realiza del 1 al 5 de cada mes)



INSTRUCTOR DE FITNESS EN SALA DE MUSCULACIÓN

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.

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.