



ACTIVIDADES
FISICAS

INSTRUCTOR GIMNASIA GRUPAL

COSTO

\$500 por módulo abonando el año completo.

\$600 módulo individual.

Si abonás los 10 módulos juntos: \$3800 (tarjeta o efectivo)

Derecho de examen final \$ 120.-

MODALIDAD:

Presencial cursando 1 Sábado por mes. De 9 a 18 hs.

04

TEMARIO

FECHA

TEMARIO	FECHA
W1 Introducción al fitness grupal. Música/técnicas de mov/posturas/estilos/ metodología. Estructuras de clases/cronogramas actuales.	04 DE MAR.
W2 Técnicas de box y artes marciales aplicadas al fitness grupal. Música/taller de técnica específica/Metodología aplicada. Estructuras de clases combinadas /focos /escudos.	01 DE ABRIL
W3 Entrenamiento Muscular. Capacidades condicionales y entrenamiento. Selección de ejercicios adaptados a una clase de gimnasia grupal. Estructura de clase según fuerza y resistencia.	06 DE MAYO
W4 Step: programa básico aplicado al fitness grupal. Movimientos y ejercicios funcionales. Secuencias cardiovasculares / mixtas.	03 DE JUNIO
W5 Ritmos : Taller de técnica específica a los ritmos aplicados al fitness grupal . Interpretación musical- jazz- contemporáneo.	08 DE JULIO
W6 Indoor Bike. Ajustes y técnicas de pedaleo. Medición de cadencia. Estructura de una clase. Clases según diferentes objetivos del entrenamiento. Planificación.	05 DE AGOST.
W7 35° CONGRESO INTERNACIONAL	09 SEPT.
W8 Step: aplicado al fitness grupal Movimientos y ejercicios funcionales parte II Circuitos /Cardio-musculares/mixtos. Dinámicas grupales.	07 DE OCT.
W9 Técnicas de flexibilidad. Conciencia corporal y relajación. Estructura de clase y orientación a la práctica. Selección de ejercicios y técnicas de la flexibilidad.	04 DE NOV.
W10 Gimnasia Acuática. Selección de ejercicios para el medio. Estructura de clase. Práctica en pileta. Variación y combinaciones de ejercicios.	02 DE DIC.