



Programa Fitness Grupal

Esta capacitación está comprendida por cuatro módulos, la misma tiene como objetivo que los alumnos durante el proceso de aprendizaje incorporen conocimientos de anatomía, fisiología y biomecánica, necesarios para comprender funcionamiento general del organismo y sus manifestaciones ante diferentes estímulos de entrenamiento. Por otro lado, incorporarán técnicas específicas de diversas Técnicas de fitness tales como: **Aeróbica, Step, Ritmos latinos, Box training, Fitness con barras, GAP, Jump-Fitness**

Temario General

- ANATOMIA – BIOMECANICA- FISILOGIA
- Metodología y conteo musical
- Entrenamiento de acuerdo a cada técnica

COMPONENTES DE LA CLASE

- Estructura de la clase
- Estructura musical
- Objetivos de la clase
- Pasos básicos
- Técnica de movimiento
- Conducción

Duración

2 meses cada certificación – al realizar 4 modulo podrá acceder a rendir un examen integrador final para recibir la certificación como Instructor/a de Fitness Grupal

Certificación

Una vez cumplidas y aprobadas todas las 4 certificaciones y realizado el examen integrador (si lo requiere) se otorgará un **Certificado expedido por el Centro de Estudio de Actividades Físicas** junto con el certificado avalado por la Empresa **Fitness Cross Internacional**.



www.ceafi.com.ar



info@ceafi.com.ar



+54 11 3597 1226 / +54 11 5317 7097 / +54 11 2305 3967