

ESCUELA DE FORMACIÓN URDI

CURSO FITNESS GROUP

FECHA: COMIENZO EL 9 MARZO Y FINAL EL 27 ABRIL 2013

LUGAR: SCDR ANAITASUNA

HORARIO: *Sábados* de 10-14h y de 16-20h.

TOTAL HORAS PRESENCIALES: 60H

TOTAL HORAS ONLINE: 40H

ORGANIZA: ESCUELA DE FORMACION. Telf.: 948101625

CONTENIDO

- Origen y evolución de aerobio y step
- La música en las clases colectivas
- Pasos de aeróbico. Ejecución y técnica.
- Pasos de step. Ejecución y técnica.
- Creación coreográfica y metodología.
- Distribución de la sesión y métodos de entrenamiento cardiovascular.
- Acondicionamiento muscular. Bases.
- Acondicionamiento muscular. Abdominales y core.
- Diseño de sesiones.

BAJAMOS LOS PRECIOS

~~ANTES 1030€~~

740€

