

FORMACIÓN EN FITNESS

Curso de Instructor de ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

El entrenamiento funcional busca el óptimo rendimiento muscular a través de movimientos complejos y multi-articulares. Estos movimientos pretenden mejorar el funcionamiento global del cuerpo y un aumento del rendimiento físico a través de una adecuada coordinación y estimulación de los patrones musculares del día a día. El entrenamiento funcional mejora la preparación física gracias al trabajo de los grupos musculares involucrados en gestos técnicos de distintos deportes. En los últimos años se ha hecho muy popular un tipo de entrenamiento funcional, el Cross Training, que consiste en la combinación de diferentes entrenamientos funcionales basados en un programa de sesiones de alta intensidad y corta duración. Durante este curso aprenderás a utilizar y programar entrenamientos con las últimas herramientas de entrenamiento funcional, como son: plataformas inestables, entrenamiento en suspensión, kettlebell, fitball, powerball, sandbag, superficies deslizantes, etc.

Más información e inscripciones:

Gimnasio Altafit Logroño (logrono@altafit.es) y Dirección General del Deporte y del IRJ.

Cuota de inscripción: 100 €. Descuentos del 5% con la inscripción a dos cursos, del 7% con la inscripción a tres cursos, del 10% con la

inscripción a cuatro cursos y descuento del 20% para los titulares del "carné joven" al inscribirse a los cinco cursos de formación en fitness (precio final de los cinco cursos incluyendo el 20 % descuento 768 €). Además todos los cursos de formación en fitness pueden ser subvencionados por el Gobierno de La Rioja.

Sede del curso: Altafit Gym Club Logroño. Calle Duquesa de la Victoria nº 34, Logroño.

Carga lectiva: El curso tiene una carga lectiva de 12 horas.

Requisitos de acceso: Tener 16 años cumplidos (ya que no se requieren conocimientos previos en la materia).

- Aunque el curso está abierto a todos los interesados, está especialmente indicado para titulados en TAFAD, técnicos deportivos y licenciados en ciencias de la actividad física y el deporte.

Observaciones:

- Con la inscripción al curso los alumnos recibirán un dossier con el material didáctico necesario para el seguimiento del mismo.
- La dirección de Club Altafit Logroño se reserva del derecho a suspender la actividad formativa si no se alcanza un mínimo de 8 alumnos (en ese caso se devolverá el importe de la matrícula).

Fechas del curso: Los días 25 y 26 de marzo:

- Sábado de 10.00 h. a 14.00 h. y de 15:30 h. a 19:30 h.
- Domingo de 9.30 h. a 13.30 h.

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Inscripción: PULSA EL LOGO



(Se abrirá la web de Gimnasio Altafit Logroño).