

## FORMACIÓN EN FITNESS

### **Curso de Instructor de TONIFICACIÓN CON SOPORTE MUSICAL**

Como consecuencia de la constante evolución del fitness, las actividades de tonificación con soporte musical cada día tienen más adeptos, ya que resultan mucho más entretenidas que las tradicionales sesiones con pesas y mancuernas. Si bien tradicionalmente estas actividades estaban más dirigidas al público femenino, actualmente cada vez resultan más atractivas para todo tipo de público. En este curso aprenderás qué ejercicios deberás utilizar para mejorar cada grupo muscular y cómo utilizar la música para crear sesiones de trabajo entretenidas y motivadoras. Aprenderás a dinamizar las clases y la colocación y grado de implicación que debes ocupar en las mismas.

#### **Más información e inscripciones:**

Gimnasio Altafit Logroño ([logrono@altafit.es](mailto: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 3 y 4 de junio:

- 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.

JUNIO						
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		

**Inscripción:** PULSA EL LOGO



(Se abrirá la web de Gimnasio Altafit Logroño).