

FORMACIÓN EN FITNESS

Curso de Instructor de PILATES

El método Pilates es un sistema de entrenamiento tanto físico como mental, creado a principios del siglo XX y que en la actualidad constituye uno de los pilares fundamentales de la planificación deportiva en todos los gimnasios del mundo. Este método se centra en el desarrollo de los músculos internos, para mantener el equilibrio corporal, dar estabilidad y firmeza al CORE. Es una actividad física que se adapta a todo tipo de usuarios y que siempre cuenta en los gimnasios con un buen número de usuarios, que buscan en ella el equilibrio corporal, la estabilidad y la firmeza en la columna vertebral que aporta el Pilates. Con este curso, los alumnos aprenderán a diseñar y desarrollar sus propias sesiones de Pilates. Se tratarán también técnicas de comunicación, vocabulario específico y cómo realizar correcciones posturales para capacitar a los alumnos para trabajar como técnico de Pilates con autonomía y seguridad.

Más información e inscripciones:

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

Cuota de inscripción: 200 €. 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 24 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 11, 12, 18 y 19 de marzo:

- Sábados de 10.00 h. a 14.00 h. y de 15:30 h. a 19:30 h.
- Domingos 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).