

CURSO

NÚMERO DE PRAZAS :24

MONITOR DEPORTIVO POLIVALENTE do 23 de MARZO ATA O 30 de XUÑO

MODULO 1 COMUN Anatomía/Fisioloxía Gestión y Legislación Psicología/ Sociología /
Didáctica de la Enseñanza / Teoría y Práctica del Entrenamiento (T.P.E.D)

MODULO 2 - MONITOR DE SALA DE MUSCULACION Y CARDIO

Entrenamientos de Fuerza , Cardio y Flexibilidad- Entrenador Personal - Diseño y Planificación de Entrenamiento- Lesiones y Primeros Auxilios (Soporte Vital Básico y Desfibrilación Automática)

MODULO 3 - MONITOR DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS FITNESS Música -Calentamiento- Estructura de Sesión- Body Wellness - Poblaciones Especiales- Aquagym 1(Fitness) - Ciclo Indoor - Gimnasia de Mantenimiento- Clases de Abdominales - Tonificación

MODULO 4 - MONITOR DE PILATES Pilates Suelo (ejercicios nivel Medio y Avanzado) -Pilates Chiball Pilates teraBand- Entrenamiento personal PILATES - Aquagym 2 (Ai-chi y Pilates Acuático)

MODULO 5 - MONITOR DE AERÓBIC Y STEP Coreografía - Metodología de enseñanza - Bajada de Pulsaciones

PRAZO DE INSCRIPCIÓN:
ATA O 17 DE MARZO incluído
NAS OFICINAS DE XUVENTUDE DO
CONCELLO DELUGO
(Centro de Convivencia
Uxío Novoneyra 3º andar)

HORARIO DO CURSO:
VENRES DE 16:00 a 21:00 horas
SÁBADOS: MAÑÁ(9:00-14:00)
TARDE(15:30-20:30)

Más Info : Concellería de Xuventude Oficina de Información Xuvenil(OIX)
xuventude@concellodelugo.org 982 297 496 / 982 297 498

Organiza :
ÁREA DE BENESTAR SOCIAL IGUALDADE E XUVENTUDE-CONCELLO DE LUGO

Financia: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad
Plan Nacional sobre Drogas y Concello de Lugo

Colabora:
Concellería de Deportes
Concello de Lugo
Gimnasio forma

Xestión Técnica e
Recoñecemento



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDADE



pnsd



Concello de Lugo
Concellería da Área de Benestar Social,
Igualdade e Xuventude



FEDERACION
GALEGA
DE XIMNASIA