

CURSO

MONITOR DEPORTIVO POLIVALENTE

do 23 de MARZO ATA O 7 de XULLO

MODULO 1 COMUN Anatomía / Fisiología 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 AERÓBICO Y STEP Coreografía – Metodología de enseñanza – Bajada de Pulsaciones

NÚMERO DE PRAZAS :24

PRAZO DE INCRIPCIÓN:

ATA O 17 DE MARZO incluído

NAS OFICINAS DE XUVENTUDE DO CONCELLO DE LUGO

(Centro de Convivencia Uxíuo 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)

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**

**Xestión Técnica e Recoñecemento:
Federación Galega de Ximnasia**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

pnsd
plan nacional sobre drogas



Concello de Lugo



FEDERACION
GALEGA
DE XIMNASIA