



**FEDERACION
MADRILEÑA
DE GIMNASIA**



**CURSOS y
especialidades**

**MAYO
2006**



www.fmgimnasia.com

CURSOS • CURSOS • CURSOS

Monitor de Sala de Musculación y Cardio

DURACIÓN: 120 horas

FINES DE SEMANA

FECHA DE INICIO:

22 de Abril de 2006

Horario

Sábados:

De 9:30 a 13:30 y de 14:30 a 18:30 h.

Domingos:

De 9:30 a 13:30 h.

Siete asignaturas teóricas:

- Anatomía.
- Fisiología.
- Planificación de entrenamiento.
- Poblaciones especiales.
- Nutrición y suplementación.
- Lesiones/Primeros Auxilios.

Tres asignaturas teórico prácticas:

- Entrenamiento de Cardio.
- Entrenamiento de fuerza.
- Entrenamiento de flexibilidad.



CONSIDERACIONES

- Para acceder al curso, el alumno deberá tener al menos 16 años cumplidos y un nivel de estudios de Graduado Escolar.
- Aquel alumno que supere todos los exámenes del curso, recibirá **CERTIFICACION ACADEMICA DE NOTAS** por asignatura y **DIPLOMA DE ASISTENCIA**.

CONSIDERACIONES COMUNES A LOS DOS CURSOS

- La dirección técnica, se reserva el derecho a modificación y/o cambio del horario del curso.
- Si en el transcurso del curso, el alumno decide abandonar su asistencia, no se devolverá cantidad alguna.
- De no superar alguno de los exámenes, el alumno tendrá derecho a una recuperación sin coste alguno.
- Para acceder a los exámenes de cada asignatura, el alumno no deberá sobrepasar el máximo permitido en faltas por el total de horas de cada asignatura – 20%, y así mismo, deberá justificar dicha falta al profesor correspondiente.

Técnico de Aeróbic

DURACIÓN: 120 horas

OPCIÓN FIN DE SEMANA

FECHA DE INICIO: 22 de Abril de 2006

Sábados:

De 9:30 a 13:30 y de 14:30 a 18:30 h.

Domingos: De 9:30 a 13:30 h.

OPCIÓN ENTRE SEMANA

FECHA DE INICIO:

8 de Mayo de 2006

Lunes a viernes:

De 9:00 a 13:00 h.

**ÚNICO
CURSO OFICIAL
en Madrid**



ASIGNATURAS

Anatomía, Fisiología, Psicología, Didáctica, Nutrición, Sistemas de Entrenamiento, Legislación Deportiva, Orígenes del Aeróbic, Música, Pasos Básicos, Calentamiento, Coreografía, Metodología, Tonificación, Flexibilidad, Primeros Auxilios y Profesionalismo.

REQUISITOS

16 años y estudios de ESO.

Si eres licenciado-diplomado en Inef o Tafad, consulta nuestros precios especiales

**PODRÁS OBTENER 2
TITULACIONES EN UN
SOLO CURSO:**

- Diploma de la **DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES.**
- Diploma de la **FEDERACIÓN MADRILEÑA DE GIMNASIA.**

CONSIDERACIONES

- Aquel alumno que supere todos los exámenes del curso, recibirá **CERTIFICACIÓN ACADEMICA DE NOTAS** por asignatura y **TÍTULO OFICIAL** por la Dirección General de Deportes y la Federación Madrileña de Gimnasia.
- Para la obtención del título oficial, el alumno deberá justificar sus primeras 150 horas de Clases impartidas.

especialidades • especialidades • especialidades • especialidades

Aerosamba

DURACIÓN: 25 horas
SABADOS
FECHA DE INICIO
13 de Mayo de 2006
HORARIO:
De 9:30 a 14:30

En 25 horas obtendrás todo el sabor caribeño, en el que podrás montar coreografías con diferentes ritmos musicales, Salsa, Afro, Tribal Dance, etc..., sin ninguna duda este es tu curso de latino.



Escuela de Funky

DURACIÓN: 25 horas
SABADOS
FECHA DE INICIO
13 de Mayo de 2006
HORARIO:
De 9:30 a 14:30

En esta escuela de funky la diversión y el baile de la mano de todo un gran profesional. Te enseñaremos las técnicas necesarias para el montaje de tus coreografías de Funky/Hip-Hop.



Step Basic

DURACIÓN: 25 horas
SABADOS
FECHA DE INICIO
13 de Mayo de 2006
HORARIO:
De 15:30 a 20:30

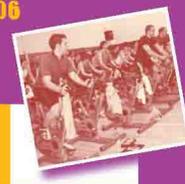
Si ya tienes el nivel 1 de Técnico de Aeróbic, te formamos en la segunda disciplina más usada en los gimnasios. Metodología del Step, pasos básicos del step, calentamiento en el Step: en definitiva todo lo necesario para impartir una clase de Step.



Ciclo Indoor

DURACIÓN: 30 horas
SABADOS
FECHA DE INICIO
13 de Mayo de 2006
HORARIO:
De 15:30 a 20:30

- Factores que inciden en la intensidad.
- Control individual del esfuerzo.
- Colocación, posiciones y partes de la bicicleta.
- Fuerza, resistencia, trabajo cardiovascular.
- Métodos de entrenamiento.
- Diseño de la sesión.
- Selección de música.



Pilates suelo

DURACIÓN: 30 horas
SABADOS
FECHA DE INICIO:
13 de Mayo de 2006
OPCIÓN 1. MAÑANA: De 9:30 a 14:30
OPCIÓN 2. TARDE: De 15:30 a 20:30

DOMINGOS
FECHA DE INICIO:
14 de Mayo de 2006
OPCIÓN 3. MAÑANA: De 9:30 a 14:30

- Definición y filosofía del método Pilates.
- Análisis postural, principios del método.
- Musculatura implicada.
- Prácticas y talleres reales a nivel básico, intermedio y avanzado.

Pilates Avanzado

DURACIÓN: 30 horas
SABADOS
FECHA DE INICIO
13 de Mayo de 2006
HORARIO:
De 15:30 a 20:30

Para los cursos de formación de PILATES Avanzado, recomendamos que el alumno tenga estudios previos de Pilates Suelo.

Amplia conocimientos con diferentes materiales convencionales: Thera Band, fit ball, pica, y pelota.



Pilates Máquinas

DURACIÓN: 40 horas
DOMINGOS
FECHA DE INICIO
7 de Mayo de 2006
HORARIO:
De 10:00 a 15:00

EL TRABAJO DE MÁQUINAS, es el complemento perfecto para enriquecer tu formación en el SECTOR del FITNESS. El curso idóneo para fisioterapeutas y entrenadores personales.

PLAZAS LIMITADAS



Aquagym

DURACIÓN: 30 horas
DOMINGOS
FECHA DE INICIO
14 de Mayo de 2006
HORARIO:
De 10:00 a 15:00

Sistemas de entrenamiento acuático y coreografiado. Poblaciones especiales, parto-postparto, coreografías acuáticas. El curso tan esperado para los amantes del agua.



Step Avanzado

DURACIÓN: 25 horas
DOMINGOS
FECHA DE INICIO
14 de Mayo de 2006
HORARIO:
De 9:30 a 14:30

Para todos aquellos que tenéis experiencia sobre el Step, os ampliamos todo lo necesario en cuanto a metodología y distintos estilos sobre el step.

- Construcción coreográfica.
- Recursos pedagógicos avanzados.
- Zonas de ataque.
- Progresiones y sus características.



Tae-bo

DURACIÓN: 25 horas
DOMINGOS
FECHA DE INICIO
14 de Mayo de 2006
HORARIO:
De 9:30 a 14:30

Sistemas de enseñanza muy fáciles para tus clases de Tae-Bo o Cardio Box.



CONSIDERACIONES ESPECIALIDADES

- La dirección técnica de la FMG, se reserva el derecho al cambio de instalación durante el desarrollo del curso, a la modificación y/o cambio en la fecha de finalización, a la expulsión de aquel alumno que altere, tanto a sus compañeros como al ponente del curso, a no entregar CERTIFICADO DE ASISTENCIA, a aquel alumno que supere en faltas de asistencia, el 20% del total de las horas de cada curso.
- No existirá devolución económica en ningún caso.
- El alumno, al inscribirse, asumirá el nivel de formación del curso en el que se haya matriculado.
- Para los cursos de formación de PILATES, es aconsejable que el alumno tenga mínimos conocimientos de Anatomía.

DESCUENTO: 10% Con la licencia federativa en vigor.

FEDERACION MADRILEÑA DE GIMNASIA

Castelar 17, bajo dcha. • 28028 Madrid • Metros: Manuel Becerra y Ventas • Tel: 91725 16 49 y 91726 73 67 • Fax: 91 355 83 38
www.fmgimnasia.com • e-mail: fmgim@fmgimnasia.com