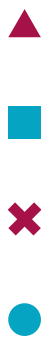


Modalidad **PRESENCIAL**



I SEMINARIO FITNESS

Fundamentos del Fitness, Competencia y Nuevas Tendencias del Entrenamiento

Análisis del fitness contemporáneo, tendencias de entrenamiento y diseño inicial de objetivos aplicados al acondicionamiento físico.



+54 9 11 21823616

Duración:

4 hs.

Días y horarios (*):

Sábado 27 de junio de 9:00 a 13:00 hs.

Modalidad:

Presencial.

UAI Sede Única Regional Rosario – Av. Pellegrini 1620.

Aranceles:

Matrícula: \$20000.

Externos: Contado \$60000.

Comunidad UAI: Contado \$42000.

Dirigido a:

Estudiantes de Educación Física y Deportes. Profesores de Educación Física. Entrenadores y/o preparadores físicos. Personas vinculadas al gerenciamiento y gestión de entidades deportivas. Instructores de gimnasios. Coordinadores de gimnasios

Objetivos:

- Comprender la evolución del fitness actual.
- Analizar tendencias contemporáneas.
- Identificar perfiles y objetivos de entrenamiento.

Universidad Abierta Interamericana

UAI

Enfoque general:

El seminario propone una introducción al fitness actual y sus nuevas tendencias, abordando herramientas conceptuales y prácticas para comprender el entrenamiento contemporáneo y los distintos perfiles de usuarios dentro del ámbito fitness.

Resultados de Aprendizaje:

- Identificar tendencias actuales del fitness y musculación.
- Analizar perfiles de entrenamiento según objetivos específicos.
- Diseñar objetivos iniciales de planificación fitness.

Contenidos:

Evolución del fitness y la musculación.

Fitness salud vs fitness competitivo.

HIIT.

Functional training.

Wellness.

Natural fitness.

Clases híbridas.

Rol profesional del instructor.

Beneficios:

Los participantes incorporarán herramientas para interpretar tendencias actuales y orientar propuestas de entrenamiento según objetivos y perfiles específicos.

Cuerpo docente:

Juan Pablo Schiaffi – Licenciado en Actividad Física. Magister en Tecnología Educativa – Director de Licenciatura en Actividad Física y Deportes – Profesorado Universitario en Educación Física y Deportes.

Bárbara Alcaraz – Profesora de Educación Física. CEO Fit Model Sudamérica. Coach en estética integral y preparación de atletas fitness. Especialista en entrenamiento fitness, musculación, culturismo y

categorías Fit Model. Impulsora de la incorporación de la categoría “Fit Model” en NABBA Sudamérica, promoviendo un enfoque integral entre deporte, salud, estética y bienestar.

Contacto:



uai.extensionrosario@uai.edu.ar



Envianos un mensaje en WhatsApp: +54 9 11 21823616

Universidad Abierta Inter
UAI