

Modalidad **PRESENCIAL**



V SEMINARIO FITNESS

Entrenamiento HIIT, Core y Clases Fitness Grupales.

Competencias para la conducción de clases fitness grupales y entrenamiento funcional aplicado.



+54 9 11 21823616

Duración:

4 hs.

Días y horarios (*):

Sábado 19 de septiembre de 13:00 a 17:00 hs.

Modalidad:

Presencial.

Gimnasio O2 – Av. Pellegrini 614.

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:

Integrar fuerza, resistencia y funcionalidad. Diseñar clases fitness modernas. Aplicar dinámicas grupales.

Enfoque general:

Seminario práctico enfocado en entrenamiento funcional, HIIT, core y organización de clases fitness grupales orientadas al acondicionamiento físico integral

Resultados de Aprendizaje:

Organizar circuitos funcionales. Aplicar entrenamientos HIIT. Coordinar propuestas fitness grupales.

Contenidos:

Entrenamiento core.

HIIT.

Functional training.

Circuitos metabólicos.

Clases grupales fitness.

Trabajo con bandas y elementos funcionales.

Beneficios:

Brindará herramientas para conducir clases dinámicas y diseñar circuitos funcionales aplicables a distintos públicos.

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



Envíanos un mensaje en WhatsApp: +54 9 11 21823616