



PRÓXIMO CURSO

ACTIVIDADES DIRIGIDAS AERÓBIC Y STEP

DURACIÓN: 150 h (50 h presenciales + 75 h *on-line*)

LUGAR: ALICANTE

INICIO: 26 noviembre (sábados mañana y tarde)

CONTENIDOS

- El entrenamiento aeróbico.
- La música como herramienta de trabajo: estructura, velocidad, aplicaciones.
- Pasos básicos.
- Estructura de la clase.
- Construcción coreográfica.
- Direcciones, planos de trabajo y figuras en el espacio.
- Metodología básica de la enseñanza.
- Diferentes modalidades de sesiones. Últimas tendencias.
- Aeróbic / Step y poblaciones especiales.

MATERIAL

- Libro editado por Paidotribo (incluye CD).
- Carnet de afiliado FEDA.
- Seguro de accidentes MAPFRE.
- Kit de regalo FEDA: Portafolios, bolígrafo y bolsita.

INSCRIPCIONES

alicante@feda.net

648 800 703

¡NO TE QUEDES SIN PLAZA!



CICLO INDOOR BASE

FITNESS
MÁXIMA

www.fitnessmaxima.com



PRÓXIMO CURSO

CICLO INDOOR

DURACIÓN: 100 h (25 h presenciales + 75 h *on-line*)

LUGAR: ALICANTE

INICIO: 29 octubre 2011

CONTENIDOS

- La bicicleta: partes fundamentales mantenimiento, ajustes, análisis de la pedalada, técnica básica sobre la bicicleta.
- Estructura y componentes básicos de la sesión de ciclo indoor: intensidad de trabajo, agarres, posición de tronco, tipos de pedaleo, la música.
- Aspectos metodológicos.
- Fisiología aplicada al ciclo indoor.
- Sistemas de entrenamiento aplicados al ciclo indoor.
- Aplicación práctica.

MATERIAL

- Libro editado por Paidotribo (incluye CD).
- Carnet de afiliado FEDA.
- Seguro de accidentes MAPFRE.
- Kit de regalo FEDA: Portafolios, bolígrafo y bolsita.

INSCRIPCIONES

alicante@feda.net

tef: 648 800 703

NO TE QUEDES SIN PLAZA!



ESTILOS

LATINO 11 febrero 2012

JAZZ 3 marzo 2012

HIP-HOP 24 marzo 2012

FITNESS
MÁXIMA

www.fitnessmaxima.com



PRÓXIMO CURSO

ESTILOS
FUNK, HIP-HOP, LATINO, JAZZ DANCE

DURACIÓN: 150 h (75 h presenciales + 75 h *on-line*)

LUGAR: ALICANTE

INICIO: 11 feb, 3 marzo, 24 marzo 2012

y tarde)

CONTENIDOS Para cada una de las modalidades:

- Origen, historia y evolución.
- Estructura de la sesión.
- La música.
- Posiciones, ejecución postural.
- Pasos básicos.
- Técnica y alineación corporal.
- Construcciones coreográficas.
- Metodología de la enseñanza.

MATERIAL

- Manual didáctico FEDA.
- Carnet de afiliado FEDA.
- Seguro de accidentes MAPFRE.
- Kit de regalo FEDA: Portafolios, bolígrafo y bolsita.

INSCRIPCIONES

alicante@feda.net

948 800 703

¡NO TE QUEDES SIN PLAZA!

Duración: (115h 40h presenciales y 75 on line)

Lugar: Alicante

Inicio: 26 noviembre 2011

Contenidos:

- Anatomía funcional.
- * Fisiología humana y del movimiento.
- * Biomecánica del movimiento.
- * Bases del acondicionamiento físico
- * Actividad física y salud.
- * Fisiología del ejercicio.
- * Psicología y sociología aplicadas.
- * Bases del entrenamiento.
- * Seguridad y prevención en la actividad físico-deportiva.
- * Colectivos con necesidades especiales.
- * Planificación y organización de eventos recreativo-deportivos.
- * Medidas complementarias al programa de entrenamiento
- * Antropometría.
- * Análisis postural.
- * Tests de condición física.
- * Pruebas de habilidades motrices básicas.
- * Pruebas psico-sociológicas.
- * Estadística y tratamiento informático de los datos.
- Soporte vital básico
- * Atención inicial a emergencias más frecuentes
- * Sistema de recogida y transporte de accidentados.
- * El botiquín de primeros auxilios.
- * Actuación general ante emergencia colectiva y catástrofe.
- * Principios psicológicos y técnicas de comunicación en situaciones de emergencia o accidente.

INSCRIPCIONES

alicante@feda.net

Tef: 648 800 703



PRÓXIMO CURSO

FITNESS Y ENTRENAMIENTO PERSONAL



FITNESS
MÁXIMA

www.fitnessmaxima.com



PILATES

Base, 29 octubre 2011

Implementos, 26 noviembre 2011

Avanzado, 10 diciembre 2011

FITNESS
MÁXIMA

www.fitnessmaxima.com



PRÓXIMO CURSO

PILATES SUELO DE BASE

DURACIÓN: 115 h (40 h presenciales + 75 h *on-line*)

LUGAR: ALICANTE

INICIO: 29 oct, 26 nov, 10 dic 2011

CONTENIDOS

- Anatomía y kinesiólogía básica.
- Fundamentos y principios del método Pilates.
- El instructor de Pilates.
- Ejercicios prácticos:
 - Repertorio Pre-Pilates.
 - Repertorio Pilates clásico, ejercicios básicos y de nivel Intermedio.
- Metodología de la enseñanza de los ejercicios.
- Organización y elaboración de sesiones.

MATERIAL

- Libro editado por Paidotribo (Incluye CD).
- Carnet de afiliado FEDA.
- Seguro de accidentes MAPFRE.
- Kit de regalo FEDA: Portafolios, bolígrafo y bolsita.

INSCRIPCIONES

alicante@feda.net

648 800 703

¡NO TE QUEDES SIN PLAZA!

Duración: (100 h, 25h presenciales y 75 on line)

Lugar: Alicante

Inicio: 12 noviembre 2011

Contenidos:

- Fundamentos.
- Terminología
- Bases teórico-prácticas del entrenamiento de la fuerza.
- Beneficios del trabajo de la fuerza.
- Recomendaciones oficiales.
- Ejercicios Básicos de fortalecimiento y estiramiento de los principales grupos musculares con y sin implementos:
 - Músculos de los miembros inferiores
 - Músculos de los miembros superiores
 - Músculos de la zona centro
- Transiciones entre los ejercicios
- La música como herramienta de trabajo
- El material
- Estructura de la Sesión
- Modalidades: circuitos, intervalos, GAP, etc

FITNESS
MÁXIMA

www.fitnessmaxima.com



PRÓXIMO CURSO

TONIFICACION DIRIGIDA Y GAP



INSCRIPCIONES

alicante@feda.net

Tef: 648 800 703