

GIMNASIA GRUPAL

DISERTANTES
 Prof. Carolina Amuchástegui,
 Prof. Viviana Rojas
 Prof. Alejandra Zaiiek, y profesionales invitados.

área
 actividades
 físicas



W1	Aeróbica: Música, pasos básicos y estilos. Organización de clases y Fitness Grupal.	10 DE MARZO
W2	Aeroritmos, interpretación musical, clases especiales latino y ritmos actuales. Aplicación a diferentes edades.	14 DE ABRIL
W3	E.M.E ejercicios básicos, metodología. Utilización de barras, mancuernas, bandas, cintas, pelotas.	12 DE MAYO
W4	Step. Música, pasos básicos, estilos, entrenamiento.	02 DE JUNIO
W5	Técnicas de relajación. Flexibilidad. Conciencia corporal. Body mind.	14 DE JULIO
W6	Estructura de clases y su aplicación a diferentes programas. Gestión y organización.	04 DE AGOSTO
W7	30 CONGRESO INTERNACIONAL	08-09 DE SEP.
W8	Step II. Estrategias de clases. Cardiointerv. Circuitos.	13 DE OCTUBRE
W9	E.M.E II. Minitramps. Combinación de estructuras de clases. Barra en su aplicación. Metodología de entrenamiento.	03 DE NOV.
W10	Diferentes programas de fitness. Gimnasia infantil. Box. Programas combinados y circuito.	01 DE DICIEMBRE

MODALIDAD

Presencial cursando
 1 Sábado por mes.

HORARIO

De 9 a 13 hs. y
 de 14 a 18 hs.

COSTO

\$ 150 por módulo abonando
 el año completo.
 \$180 módulo individual.
 Si abonás los 10 módulos juntos: \$ 1200.
 (tarjeta o efectivo)

PUNTAJE : en trámite.