



CURSO de ESPECIALIDAD (25 horas) **ACTIVIDAD FÍSICA , SALUD Y ENVEJECIMIENTO**

FECHAS: Según calendario.

HORARIO: Sábados 9,00 a 14,00h.

LUGAR: AEROBIC KIROLA ETA NATURA ELKARTEA

GYM SAN MARTIN C/ URBIETA 9 - 3ª PLANTA

20006 - DONOSTIA / SAN SEBASTIAN TFNO: 943 431705

* Es obligatorio y/o convalidable, el Bloque troncal: Bases Biológicas y Mecánicas de la Motricidad Humana y Primeros Auxilios. Vía On-Line.

Materia FORMATIVA:

- Definición y Concepto de envejecimiento. Teorías Psicosociales
- Directrices de Heilderberg.
- Actividad Física en los adultos mayores. Envejecimiento activo.
- La postura. Principios del entrenamiento adaptados.
- Planificación y diseño de sesiones.

PROFESORES: Ana Charola, Lorena Valera.

Diploma Especialidad FEDA: ***ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y ENVEJECIMIENTO***

Para reservar tu plaza, debes ponerte en contacto con Akne y pedir el boletín de inscripción para que lo rellenes y nos lo reenvíes.

akne@euskaltel.net www.aknefedagipuzkoa.net Tel.943-431705 (de 10,00 a 13,00 horas)