



CURSO DE TONIFICACION DIRIGIDA DE BASE (25 H.)

Programa para grupos de entrenamiento de fuerza-resistencia

Fechas: Según calendario

Días: Sábados

Horario: de 9,00 a 15,00

Lugar: Gym San Martín – c/ Urbietta 9, 3ª planta – Donostia

***Es obligatorio y/o convalidable cursar Bases Biológicas y Mecánicas de la Motricidad Humana y Primeros Auxilios (75 horas On-Line)**

Materia FORMATIVA:

- Postura corporal correcta, Estabilidad , y Equilibrio
- Fuerza- resistencia aeróbica
- Circuitos e Interval Training
- Body Fitness, T.B.C., G.A.P.
- Ultimas Tendencias

DIPLOMA:

Instructor FEDA en TONIFICACIÓN DIRIGIDA

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)