

SEMINARIO FITNESS ACUATICO (Madrid, 2010)

SOLICITUD DE INSCRIPCION

NOMBRE Y APELLIDOS

DOMICILIO N° PISO

POBLACION C. POSTAL

PROVINCIA TELFNO: /

TITULACION:

DNI: Fecha Nacimiento: ___/___/___

Suscrito a Comunicaciones Técnicas: SI NO

INSCRIPCION PARA: SEMINARIO COMPLETO
 TALLER 1 (A. Fitness)
 TALLER 2 (Aqarunning)

FORMA DE PAGO: Cheque a R.F.E.N.
 Giro Postal (enviar resguardo)
 Transferencia Bancaria (2100.4173.10.2200097930)

ENVIAR A LA E.N.E. **ANTES** del 8 de abril (15 hrs.)

Para realizar la matrícula, se deberá enviar el boletín de inscripción a la E.N.E. debidamente cumplimentado, junto con el comprobante de pago, **ANTES del 8 de abril** (15 hrs.) como fecha máxima, teniendo en cuenta que el número total de inscripciones admitidas será respetando el orden de llegada a la E.N.E.



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES
REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE NATACION
C/ Juan Esplandiú, 1 - 28007 MADRID
Tlfno: 91/5572014 - 15 Fax: 91/4097062
mgosalvez@rfen.es



SEMINARIO

FITNESS ACUATICO



MADRID, 17 y 18 de Abril de 2010

CONTENIDOS:

TALLER 1: FITNESS ACUATICO (Sábado mañana y tarde)

- Diferencias entre trabajo en agua y en medio terrestre
- Principios hidrodinámicos aplicados al fitness acuático
- Movimientos Básicos
- Diseño de intensidades en agua Poco Profunda
- Diseño de intensidades en agua Profunda
- Aspectos didácticos en el Fitness acuático

TALLER 2: AQUARUNNING (Domingo mañana)

- La carrera acuática como alternativa de actividad física en el agua
- Modalidades de carrera acuática
- Diseño de intensidades
- Aplicaciones de la carrera acuática en diferentes programas de Fitness
- Aspectos didácticos aplicados a la Carrera Acuática.

Clases Teórico – **PRACTICAS** (se ruega ropa adecuada de baño)

SEDE: Madrid

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL LAS CRUCES

(Avda. de los Poblados s/n)

Autobuses: 121 y 131

Metro: Aluche

HORARIOS:

Sábado, 17 – TALLER 1(FITNESS ACUATICO)

- 9.30 - 11.30: Introducción y elementos básicos
- 12.00 – 13.30: Clase práctica
- 15.30 – 17.00: Clase Teórica
- 17.30 – 19.00: Clase práctica

Domingo, 18 – TALLER 2 (AQUARUNNING)

- 9.30 – 11.00: Introducción y elementos básicos
- 11.30 – 13.30: Clase Práctica
- 13.45 – 14.00: Discusiones y Entrega de Certificados.

PROFESORADO:



DOLORES COSIO ARIZA

Entrenador Auxiliar de Natación, Waterpolo y Natación Sincronizada (RFEN). Instructor Aquatic Fitness Wave Aerobics y Entrenador Personal de Fitness Acuático (Univ. Nevada - RFEN). Profesora de Fitness Acuático (AEA).

PLAZAS LIMITADAS

PLAZO DE INSCRIPCION: 8 de Abril (15.00 hrs.)

PRECIO INSCRIPCION (Seminario Completo): ... 150 €
Suscritos a Comunicaciones Técnicas)..... 120 €

Inscripción Sólo TALLER 1 (Fitness Acuático) 90,00 €
Inscripción Sólo TALLER 2 (Aquarunning) 90,00 €

(La inscripción incluye: Asistencia, participación y exposiciones en clases, documentación, y Certificado oficial de la ENE-RFEN).

