

SEMINARIO FITNESS ACUATICO (Arroyomolinos, 2012)

SOLICITUD DE INSCRIPCION

NOMBRE Y APELLIDOS

DOMICILIO Nº PISO

POBLACION C. POSTAL

PROVINCIA TELFNO: /

TITULACION:

DNI: Fecha Nacimiento: ___/___/___

e-mail:

Suscrito a Comunicaciones Técnicas: SI ___ NO ___

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 27 de Abril (15 hrs.)



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES
REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE NATACION
C/ Juan Esplandiú, 1 - 28007 MADRID
Tlfno: 91/5572015 - 15 Fax: 91/4097062
mgosalvez@rfen.es



SEMINARIO

**FITNESS ACUÁTICO Y
AQUARUNNING**



**ARROYOMOLINOS (Madrid),
5 y 6 de mayo de 2012**

CONTENIDOS:

FITNESS ACUATICO

- 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

AQUARUNNING

- 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: ARROYOMOLINOS (Madrid)

COMPLEJO ACUATICO LA DEHESA

Calle Madrid, 31 (Junto al cuartel de la G. Civil)

(Salida 23 A-5 dirección M-413 Arroyomolinos

HORARIOS:

Sábado, 5 – FITNESS ACUATICO

10.00 - 12.30: Introducción y elementos básicos

12.45 – 14.00: Clase práctica (agua poco profunda)

15.30 – 17.00: Clase Teórica

17.30 – 19.30: Clase práctica (agua profunda)

Domingo, 6 – AQUARUNNING

9.30 – 11.00: Introducción y elementos básicos

11.30 – 13.30: Clase Práctica

13.30 – 13.45: Discusiones y Entrega de Diplomas.

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).

Dirección del Seminario: Moisés Gosálvez García (ENE)

PREINSCRIPCION: Se realizará a través de la plataforma electrónica de enseñanza <http://natacion.coe.info>

PLAZO DE INSCRIPCION: 27 de Abril (15.00 hrs.)

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

(La inscripción incluye: Asistencia y participación en clases, material docente y documentación, acceso a la plataforma electrónica y Diploma de la ENE-RFEN).

Para realizar la matrícula, se deberá formalizar la preinscripción (plataforma electrónica) y posteriormente enviar el comprobante de pago, **ANTES del 27 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. existiendo plazas limitadas.

