

## JORNADA-TALLER FITNESS ACUÁTICO (S. S. de los Reyes 2018)

### PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCION

PREINSCRIPCION: Se debe de realizar en la plataforma electrónica de la RFEN <http://natacion.coe.info>

INSCRIPCIÓN Y MATRÍCULA: Una vez realizada la preinscripción, se deberá remitir el comprobante de pago correspondiente ANTES DEL 27 DE SEPTIEMBRE

Forma de entrega de la documentación:

- A través de la plataforma (“entrega de documentos”)

FORMA DE PAGO:  Transferencia a RFEN  
B. Popular: **ES17 0075 1787 0006 0070 8777**

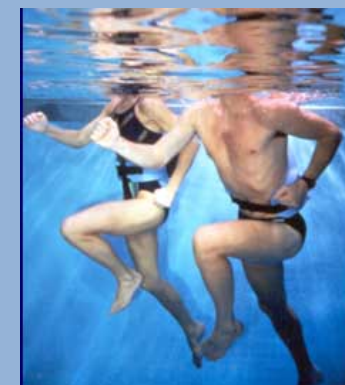


ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES  
REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE NATACION  
C/ Juan Esplandiú, 1 - 28007 MADRID  
Tlfno: 91/5572015 [mgosalvez@rfen.es](mailto:mgosalvez@rfen.es)



## JORNADA-TALLER

# FITNESS ACUÁTICO



**S. Sebastián de los Reyes,  
6 de Octubre de 2018**

**OBJETIVOS:**

- Conocer y experimentar los principios hidrodinámicos aplicados al Fitness Acuático.
- Conocer y experimentar las habilidades básicas y movimientos básicos del Fitness Acuático.
- Experimentar los elementos de la sesión de Fitness Acuático en agua poco profunda y profunda.
- Conocer los Recursos para la elaboración de programas y sesiones de F.A.

**CONTENIDOS:**

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

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

**SEDE: S. SEBASTIÁN DE LOS REYES**

**LUGAR:** Centro Deportivo Municipal Viña Fitness  
Avda. de la Sierra, 24

**HORARIOS:**

- 10.00 - 11.30: Introducción y elementos básicos
- 12.00 – 13.30: Clase práctica (agua poco profunda)
- 15.00 – 16.30: Clase Teórica
- 17.00 – 19.00: Clase práctica (agua profunda)
- 19.00: Conclusiones y entrega de Diplomas



**PROFESORADO:**



**DOLORES COSIO ARIZA**

Entrenadora Auxiliar de Natación, Waterpolo y Natación Sincronizada (RFEN). Instructora Aquatic Fitness Wave Aerobics y Entrenador Personal de Fitness Acuático (Univ. Nevada - RFEN). Profesora de Fitness Acuático (AEA). Experta en programas de Fitness Acuático

Dirección: Moisés Gosálvez García (ENE)

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

**PLAZO DE INSCRIPCION: 27 de Septiembre**

**PRECIO INSCRIPCION:** ..... **100 €**  
(Suscritos a Comunicaciones Técnicas)..... **90 €**

(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 Septiembre 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.

