

Titulos y certificados homologados:



Escuela Permanente de Formación
Anaitasuna-Urdi



Información e inscripciones:

948 07 39 10

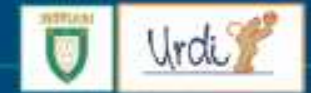
Fax: 948 19 82 69

www.urdisl.com

formación@urdisl.com

Escuela Permanente de Formación
Anaitasuna-Urdi

Escuela Permanente de Formación
Anaitasuna-Urdi



¿Quieres ser
**monitor de fitness,
aeróbic, step,
ciclo-indoor, pilates...?**

¿Buscas un sitio para
**actualizar tus conocimientos
y seguir aprendiendo?**



**La calidad comienza en la formación
y te ofrecemos un programa de formación de calidad**

PROGRAMA CURSO 2007-2008

MONITOR DE MUSCULACIÓN (WEIGHT FITNESS):



CURSO FITNESS: Curso completo de monitor de sala con toda formación necesaria para trabajar correctamente en una sala de musculación.

Nivel 1 WEIGHT - FITNESS

100 HORAS: BLOQUE ESPECIFICO + fitness assistant * (BLOQUE COMÚN)
DE OCTUBRE A DICIEMBRE 2007 (5 fines de semana)

SEMINARIOS FITNESS : Diferentes talleres con los mejores profesionales del sector para complementar tu formación como instructor de sala y fitness dirigido; tú eliges:

RECOPIULATORIO DE TÉCNICAS DE TONIFICACION (6 h)	10 nov 2007
CONTROL POSTURAL Y FIT BALL (6 h)	17 noviembre 2007
PERSONAL TRAINING I (6 H)	12 enero 2008
DISEÑO DE DIETAS Y SUPLEMENTACION (6 h)	26 enero 2008
HABILIDADES DE COMUNICACIÓN	Abril 2008
FITNESS ACUÁTICO (12 h)	17 y 18 de mayo 2008

¡NOVEDAD! fitness assistant * : Conocimientos básicos de ANATOMIA, BIOMECÁNICA, FISIOLÓGIA, CADENAS MUSCULARES... mediante e.learning (a través de internet, con tutor personalizado, con libertad de horarios).

Curso básico para obtener cualquier certificación previo a examen presencial.

www.urdisl.com - formacion@urdisl.com

MONITOR DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS (FITNESS INSTRUCTOR):

CURSO ACTIVIDADES DIRIGIDAS: Curso imprescindible para saber impartir clases de aeróbic, step y tonificación.

Nivel 1 FITNESS INSTRUCTOR

100 HORAS: BLOQUE ESPECIFICO + fitness assistant * (BLOQUE COMÚN)
DE ENERO A MARZO 2008 (5 fines de semana)



SEMINARIOS ACTIVIDADES DIRIGIDAS : Diferentes talleres a cargo de los mejores profesionales para complementar tu formación; tú eliges :

AEROBIC y STEP COREOGRAFICO (24 h)	15 dic 07 y 19 en 08
GAP y TBW (6 + 6 h)	febrero 08
INTERPRETACIÓN MUSICAL Y MOTIVACIÓN (6H)	12 enero 08
POBLACIONES ESPECIALES (3ª EDAD/ CARDIOPATIAS) 6 H	2 feb 2008
CARDIOKICK-BOX (8 H)	16 febrero 2008
AQUAEROBIC (6 H)	12 abril 2008

¡NOVEDAD! fitness assistant * : Conocimientos básicos de ANATOMIA, BIOMECÁNICA, FISIOLÓGIA, CADENAS MUSCULARES... mediante e.learning (a través de internet, con tutor personalizado, con libertad de horarios).

Curso básico para obtener cualquier certificación previo a examen presencial.

www.urdisl.com - formacion@urdisl.com

CURSOS COMPLEMENTARIOS:

CURSO EDUCACIÓN POSTURAL para PROFESORES Y MONITORES DEPORTIVOS	
SEMINARIO 1° (10 H) 3 NOVIEMBRE 07	Postura Erecta y conciencia corporal
SEMINARIO 2° (10 H) 15 DICIEMBRE 07	Cadenas musculares I - recuperación postura erecta
SEMINARIO 3° (10 H) 2 FEBRERO 08	Cadenas musculares II - estímulo y acción
SEMINARIO 4° (10 H) 12 ABRIL 08	El movimiento - bloqueo respiratorio



CURSO PSICOMOTRICIDAD	
SEMINARIO 16 HORAS	Noviembre 07
Técnicas de psicomotricidad aplicables a niños y adultos de cualquier edad.	

www.urdisl.com - formacion@urdisl.com

MONITOR DE CICLO INDOOR:

CURSO INICIACIÓN: Curso enfocado a conocer los principios básicos de esta actividad: Técnica, música y estructura de la sesión	
24 HORAS BLOQUE ESPECIFICO + 40 HORAS fitness assistant *(BLOQUE COMÚN) DE OCTUBRE A DICIEMBRE 2007 (20 OCT, 17 NOV, 15 DIC)	
	
SEMINARIOS CICLO INDOOR : Perfeccionate encima de la bicicleta, sácale más partido a tus sesiones de ciclo y domina la comunicación	
ZONAS DE ENTRENAMIENTO AEROBICO - ANAEROBICO	En 08
LA MUSICA EN EL CICLO INDOOR	Febrero 08
DOBLE INSTRUCCIÓN	Marzo 08
LA COMUNICACIÓN	Abril 08

¡NOVEDAD! fitness assistant * : Conocimientos básicos de ANATOMIA, BIOMECÁNICA, FISIOLÓGÍA, CADENAS MUSCULARES... mediante *e.learning* (a través de internet, con tutor personalizado, con libertad de horarios).

Curso básico para obtener cualquier certificación previo a examen presencial.

www.urdisl.com - formacion@urdisl.com

PILATES:

CURSO PILATES: Con este curso adquieres los conocimientos adecuados para impartir clases de suelo, utilizando diferentes materiales y recursos, tanto a grupos como a nivel personal.

Introducción al método (Pretraining y Mat 1) + fitness assistant * (BLOQUE COMÚN)

40 HORAS 20-21 OCT Y 17-18 NOV

Nivel Medio (Mat 2)

30 HORAS 15-16 DIC Y 19-20 EN 08

Nivel Avanzado (Mat 3)

30 HORAS 19-20 ABRL Y 17-18 MAY 08



CURSOS YOGA : Seminarios dirigidos a instructores deportivos.

SEMINARIO 1 Técnicas relajación 17-18 nov 07

SEMINARIO 2 Respiración - biorespiración 09-10 feb 08

SEMINARIO 3 Meditación - control mental 06-06 abr 08

¡NOVEDAD! fitness assistant * : Conocimientos básicos de ANATOMIA, BIOMECÁNICA, FISIOLÓGIA, CADENAS MUSCULARES... mediante e.learning (a través de internet, con tutor personalizado, con libertad de horarios).

Curso básico para obtener cualquier certificación previo a examen presencial.

www.urdisl.com - formacion@urdisl.com

¡ NO OLVIDES NUESTRAS CITAS !:

○ III CICLOTHÓN 3 de MAYO 2008



○ FIT&WELL IRUÑA 08

(CONVENCIÓN DE FITNESS, ACTIVIDADES DIRIGIDAS Y PILATES):

26, 27 Y 28 DE SEPTIEMBRE 2008

¡ TE ESPERAMOS !

Todos los Títulos están certificados y reglados, se realizará un examen de aptitud, además se realizaran seminarios de recopilación y valederos como prácticas. Se crea un punto de encuentro para profesionales del sector.

Solicita toda la información y sus correspondientes programas en los tfnos; 948-07 39 10 y en el 647-786045 .

*La calidad comienza en la formación
y te ofrecemos un programa de formación de calidad*

www.urdisl.com - formacion@urdisl.com

