

HIIT BARRE



DURACIÓN: 1 DÍA PRESENCIAL

DOMINGO 24 DE MARZO - de 9 a 17 h.

Todo el curso se complementa con material audiovisual, videos didácticos, PDF de lectura y manuales de grandes autores, que serán compartidos al alumno.

NAPP FITNESS.
Av. Cabildo 4439, CABA

DIRIGIDO A:

Prof. o Lic. en Educación Física, Prof. de danza, Pilates, Barre, preparadores físicos. Entrenadores, personal trainers, instructores de fitness, bailarines, deportistas, profesionales de la Salud, público en general que se considere preparado a incluir conocimientos teóricos y prácticos del tema para sí mismos o para guiar a otro.

DICTADO POR:

Lic. Cinthia Arballo.

Lic. Kinesiología y Fisiatría (M.N. 11984). Esp. en postura y análisis de movimiento (ISAF, ESPAÑA). Esp. en Biomecánica. Titular de Cátedra "Prevención y Movimiento de poblaciones especiales" Universidad ISALUD. Instructora Método Barre, Pilates Mat y Stretching Global Activo (Philippe Souchart). Esp. rehabilitación de Suelo Pélvico (Universidad EUNEIZ, España)

OBJETIVOS:

Este curso de actualización te permitirá sumar variantes a tus clases del método barre o darle una dinámica más funcional y de trabajo cardiovascular. Lograrás diseñar, estructurar y dar una clase de HIIT personalizada o grupal. Aprenderás sobre las distintas cualidades motrices, movimientos de tipo funcional y su técnica. Tendrás las herramientas necesarias para poder elegir a criterio variantes o adaptaciones según el nivel de tolerancia del alumno.

Curso con salida laboral.

SE ENTREGA CERTIFICADO DE ASISTENCIA.

PROGRAMA

- Zonas de entrenamiento
Cualidades motrices
- Formas básicas de movimiento
- Características del tipo de entrenamiento
- Elementos de clase
Ejercicios principales, formas y técnica de ejecución
- Cuidados y adaptaciones a situaciones particulares.
- Variantes de ejercicios
- Modelos de clase y práctica.

TU INVERSIÓN

**\$ 64.900 pesos por
Transferencia o Depósito.**

DATOS BANCARIOS

Banco Santander
Nº de Cuenta CC en Pesos 727-008860/6
CBU 0720727520000000886068
Alias: **FIT.BARRE.OK**
Razón Social: FITBARRE SRL
CUIT/CUIL 30716920581

Con tarjeta de crédito LINK DE PAGO

3 cuotas fijas de \$25.908
6 cuotas fijas de \$12.954

*El pago total debe ser realizado antes de comenzar el curso. Se realiza por única vez y NO tiene reembolso.

**El curso se realiza si se completa un grupo mínimo de 10 alumnos. Caso contrario, se reintegra el dinero.

FITBARRE