



FEDERACION EXTREMAÑA  
DE GIMNASIA

# MONITOR DEPORTIVO

## POLIVALENTE 235 horas

**¡¡TRABAJA EN LA PROFESIÓN MAS DEMANDADA  
EN LA ACTUALIDAD!!**

Convalidaciones y descuentos Económicos a Licenciados / Diplomados ( Inef) y T.A.F.A.D.

Con este curso,  
podrás trabajar en  
un Gimnasio y/o  
Polideportivo,  
cubriendo los  
siguientes puestos :

*El único curso que te aportará todos los conocimientos  
necesarios para desempeñar diferentes funciones,  
viviendo por y para el*  
**¡¡DEPORTE!!**

**BAREMABLE A EFECTOS PUBLICOS Y PRIVADOS**

**MONITOR DE SALA DE MUSCULACIÓN**

**MONITOR DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS**



**POBLACIONES ESPECIALES – 3ª EDAD – GIMNASIA ACUÁTICA – PILATES SUELO**



**INSTRUCTOR CICLO INDOOR – PILATES – fit ball – foam – chi ball – magic – foam**



*¡¡todo esto y más  
en un sólo curso!!*

**ASESORAMIENTO PERSONALIZADO**



**986 197 423**

**620 948 851**

mail: [info.federacionextremadura@gmail.com](mailto:info.federacionextremadura@gmail.com)

**Síguenos: "Cursos gimnasia en EXTREMADURA"**

**facebook**

**ESCUELA  
EXTREMEÑA  
DE GIMNASIA**



**Monitor Deportivo  
Polivalente (235 horas)**

Lugar de realización  
**MÉRIDA**

**contenidos**

## **MÓDULO TÉCNICO-TEÓRICO (45 HORAS)**

Este módulo será convalidado a LICENCIADOS / DIPLOMADOS ( inef) y T.A.F.A.D.

### Área Ciencias Biológicas

Anatomía / Fisiología

### Área Ciencias Comportamiento

Psicología / Sociología

### Área Gestión Deportiva

Gestión y Legislación

### Área Teoría y Práctica del Entrenamiento

Teoría y Práctica del Entrenamiento ( T.P.E.D )

## **MÓDULO TÉCNICO-PRÁCTICO (190 HORAS)**

### **Área Entrenamiento en Sala de Musculacion**

Entrenamientos de Fuerza, Cardio y Flexibilidad • Entrenador Personal • Diseño y Planificación de Entrenamiento • Nutrición • Lesiones y Primeros Auxilios (Soporte Vital Básico y Desfibrilación Automática)

### **Área ACTIVIDADES DIRIGIDAS FITNESS**

Música • Calentamiento • Estructura de Sesión • Body Wellness • Poblaciones Especiales Aquagym 1 (Fitness) • Ciclo Indoor • Gimnasia de Mantenimiento • Clases de Abdominales • Tonificación

### **Área PILATES**

Pilates Suelo (ejercicios nivel Medio y Avanzado) • Pilates Fitball • Pilates Chiball Pilates teraBand • Entrenamiento personal PILATES • Aquagym 2 (Ai-chi y Pilates) Acuático

### **Área AEROBIC Y STEP**

**CONVOCATORIA: "FINES DE SEMANA" INICIO EL F/S 15, 16 DE OCTUBRE 2011**

**Horario:** Sábados de 9:00 a 14:00 y de 15:30 a 20:30 h. y Domingos de 10:00 a 15:00 h.

**DURACIÓN: 16 FINES DE SEMANA**

**CONVOCATORIA: "ENTRE SEMANA MAÑANAS" INICIO EL 17 OCTUBRE 2011**

**Horario:** Lunes a Viernes de 8:30 a 13:30 h.

**DURACIÓN: 9,5 SEMANAS**

**ASESORAMIENTO PERSONALIZADO**



**986 197 423**

**620 948 851**

mail: [info.federacionextremadura@gmail.com](mailto:info.federacionextremadura@gmail.com)

*¡¡todo esto y más  
en un sólo curso!!*

**Síguenos: "Cursos gimnasia en EXTREMADURA"**

 **facebook**