

CURSO DE MONITOR DE AQUAFITNESS

Comienzo: Junio

Duración: 1 Mes

Clases: Jueves y Sábados

Horas: 4 Horas teóricas y 4 Horas practicas(En piscina)

En este curso aprenderás la anatomía y fisiología aplicada a las leyes físicas del agua en relación a los requerimientos de cada practicante.

Aprenderás también a programar sesiones para trabajar con diferentes poblaciones especiales (mujeres en gestación, tercera edad y rehabilitación).

También estudiaras las distintas posiciones y movimientos Acuáticos que solo se realizan en dicho medio como así también a programar coreografías al ritmo y al tiempo del medio Acuático.

TEMARIO:

Anatomía y Fisiología en el medio Acuático

Leyes y propiedades físicas del medio Acuático

Equipo acuático

Evaluación de Salud y prevención de lesiones

Programación de rutinas

Poblaciones especiales(Gestación, tercera edad y rehabilitación)

Coreografía y tipo de música.

