



ORGANIZA:

CURSO NIVEL I INDOOR CYCLING



13, 14, 20 y 21 de mayo de 2011



OBJETIVO:

CERTIFICAR PROFESIONALMENTE a los asistentes, Dotándoles con los conocimientos necesarios y suficientes para impartir con eficacia y seguridad clases de CICLO-INDOOR.

DIRIGIDO A:

- Monitores de Actividades Dirigidas
- Profesionales del sector del Fitness
- Estudiantes TAFAD, Magisterio de Educación Física, Licenciatura en Educación Física, o recién graduados que quieran formarse en esta Técnica.
- Ciclistas y personas que quieran formarse para impartir clases de Ciclo Indoor en centros deportivos y gimnasios.

DURACIÓN DEL CURSO:

30 HORAS

CONTENIDO:

1. LA HISTORIA
2. EL INDOOR CYCLING
 - i. Características Técnicas
 - ii. Regulaciones
 - iii. Ejercicios
 - iv. El Pedaleo
3. INDICACIONES DE ANATOMÍA
4. LA CLASE DE INDOOR CYCLING
5. EL MONITOR DE INDOOR CYCLING
6. LA PROGRAMACIÓN
7. LA SALA INDOOR CYCLING
8. EL METODO
9. CONCLUSIONES

PRECIO DEL CURSO: 240 €,

CLUB FAC Y EMPRESAS ASOCIADAS MSC 200 €.

Plazas Limitadas



HORARIOS:

DIAS 13, 14, 20 Y 21 DE MAYO DE 2011
Viernes 13 Y 20 de mayo de 2011

\c fUfj c XY% .0\$ U &&.\$\$

GUVUXc %& 'M&%XY'a Um XY &\$%&

\c fUfj c XY - :00 - % :00



@ ; 5F.

A @B B A : #B 9G

J 5 I B J 9FG#5G, Z9BIF585 DC F G5BH5

A 5F 5 F9B5 (Z>I BHC '9: 5H F5 '89'IF5: 7 C

D5F?B;) F5H #C

Telefonos: 976 30 65 12 - 618 95 89 27

Nos hemos preguntado siempre cómo podía un monitor estimular a una persona a subir a una bicicleta estática conciliando divertimento y resultado, ofreciendo una actividad física sencilla, siguiendo una clase sin problemas de edad ni de preparación física.

Todo esto unido a la profesionalidad, competencia técnica, conocimiento, creatividad y a la capacidad de cohesión que el monitor del indoor cycling tiene que tener, nos ha llevado a la creación de este Programa.

El programa nace de una combinación de experiencias individuales y de años de enseñanza madurados, no sólo, en el indoor cycling; experiencias que se funden entre ellas y que constituyen la base de este programa, cuyo único objetivo es presentar un sistema de trabajo estructurado en diferentes niveles, con alternancias innovadoras de técnica, música, comunicación y didáctica.

Son tres los niveles sobre los que se articula este programa.

Cada nivel tiene en cuenta el grado de enseñanza, permitiendo al monitor adquirir nociones y capacidades con el acondicionamiento físico de sus alumnos.

El monitor no tiene que considerar el programa un punto de llegada, sino un punto de partida desde donde se desarrollan día a día las clases, enfocadas al logro del objetivo fijado en la programación de la temporada.

El monitor que sepa crear programas de entrenamiento emocionantes con un empeño físico y técnico adecuados a su vez a los alumnos-usuarios, habrá demostrado que sabe utilizar este método de trabajo en todas sus facetas; demostrando, por tanto, gran competencia y capacidad de relación con el cliente, confirmando el elevado grado de profesionalidad alcanzado.

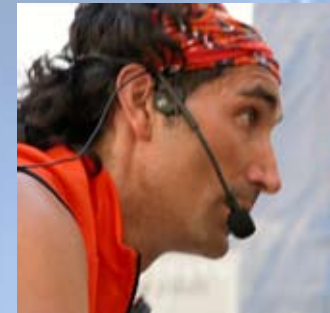
Esperemos que este método de trabajo sea sencillo de aprender, pero, al mismo tiempo, eficaz instrumento de contenidos, capaz de satisfacer tanto a los que se acercan por primera vez a una actividad motora de este tipo, como al atleta evolucionado en condiciones de encontrar un óptimo entrenamiento indoor como preparación a la actividad competitiva.

Estamos convencidos de que nuevas ideas, tendencias y modas de este sector influenciarán en un futuro al indoor cycling; a nosotros, los instructores, nos corresponde saberlas recoger y desarrollarlas dinámicamente.

¡Buen trabajo!

SCUOLA INDOOR CYCLING
Enrico Benetti, Marco Canuzzi, Francesco Marabini
Responsables Técnicos – Jad Spinn Program

IMPARTIDO POR:



LUIS LACASA

Master instructor de la Scuola de Indoor Cycling, Spinn Water y programa Well Fit.
Gestor de entidades deportivas.



ALBERTO ROCA

Master instructor de la Scuola de Indoor Cycling.
Especialista en Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
Experto universitario en entrenamiento deportivo.
Dos veces Campeón de España, cuarto en el campeonato de Europa y quinto en la Copa del mundo de ciclismo en pista.

COLABORA:

Pruebasdeesfuerzo.com

Asser Sport

Federación Aragonesa de Ciclismo

Pirineo en Ruta

INSCRIPCIONES:

Numero De Cuenta: 2086 - 0070 - 36 - 3300036735
Indicando Nombre Y Referencia Curso Indoor Cycling
O EN EFECTIVO O TARJETA EN INSTALACIONES DEL CLUB MILLENNIUM "A UbXUF↑ gZUWbh' XY dU[c U
bZc 4 a jYbbj] a Wi VZ]bYggWc a
Fecha Limite: %\$ XY'a Um XY &\$%&