

# Campaña 'Verano joven 2017'. Curso de monitor/a de musculación

Escuchar



**Oferta:** un curso con una duración de 24 horas.

**Plazas:** 20 plazas.

**Requisitos:** jóvenes de 16 a 30 años, ampliables a 35 si quedan vacantes. Preferentemente estar empadronados en el municipio de Madrid.

- **Lugar de la formación:** Well Sport Club. Avenida del Doctor Federico Rubio y Galí, 59. Madrid
- **Fechas:** sábados y domingos 15, 16, 22 y 23 de julio de 2017.
- **Horario:** sábados de 13 a 19 horas y domingos de 10 a 16 horas.

- Gratuito

## Fecha

Del sábado 15 de julio de 2017 al domingo 23 de julio de 2017

**Inscripción:** los días del 22 al 26 de mayo habrá un periodo de preinscripción, de forma que, en el caso de haber más solicitudes que plazas ofertadas, se hará un sorteo por parte del Ayuntamiento de Madrid. A partir del 26 de mayo las solicitudes se harán por orden de inscripción (fecha tope de inscripción 30 de junio)

La solicitud se hará on-line rellenando el **formulario de inscripción** que aparece en información relacionada.

Una vez reciban confirmación de la plaza por correo electrónico, se deberá enviar justificante del pago de la fianza para formalizar la inscripción a [info@gimnasionova.es](mailto:info@gimnasionova.es)

- **Fianza:** la fianza será de 30 euros. Se pagará a través de un ingreso en el número de cuenta: BANCO SANTANDER IBAN ES53 0049 5662 47 2016099484. Dicha señal se devolverá una vez el alumno haya terminado el curso y se perderá en caso de no asistir a curso convocado.

Nota: Se informa de la posibilidad de que las entidades bancarias puedan cobrar comisión por los ingresos realizados.

## **Programa**

### **Introducción del Curso. FIGURA DEL MONITOR DE SALA.**

#### **ANATOMÍA y KINESIOLOGÍA (I) – 6 horas.**

- Parte teórica: Generalidades de Anatomía.
- Parte teórica: Descripción anatómica del tronco y miembro inferior.
- Parte práctica: Ejercicios de Abdomen, Espalda baja, Muslos y Pantorrillas.

#### **ANATOMÍA y KINESIOLOGÍA (II) – 6 horas**

- Parte teórica: Descripción anatómica del miembro superior.
- Parte práctica: Ejercicios de Pecho, Espalda alta, Hombros, Bíceps y Tríceps.

#### **FISIOLOGÍA (I) y Entrenamiento – 6 horas.**

- Parte teórica: Sistema neuromuscular y adaptaciones Al entrenamiento con pesas.
- Parte teórica: Entrenamiento básico de musculación: fuerza, hipertrofia, resistencia y tonificación. Diferenciación y bases para trabajo en sala.
- Parte práctica: Técnicas básicas de entrenamiento de musculación.

#### **METODOLOGÍA del Entrenamiento (I) – 2 horas.**

- Parte teórica: Justificación de rutinas de entrenamiento para principiantes e intermedios.
- Rutinas para desarrollo muscular, fuerza, tonificación, etc...
- Parte práctica: Elaboración de rutinas elementales.

#### **FISIOLOGÍA (II) y Nutrición Básica (4 horas)**

- Parte teórica: Nutrientes y el trabajo con pesas.
- Parte práctica: Nutrición y Suplementación dietética básica.
- Elementos básicos para desarrollo, definición muscular.

## **Mas Info:**

### **Información sobre plazas:**

- Telefono 912 293 841 - 687 449 479
- Mail: [www.gimnasionova.es](http://www.gimnasionova.es)
- Web: [info@gimnasionova.es](mailto:info@gimnasionova.es)

### **Ayuntamiento de Madrid**

Teléfono 010

[ninfjuventud@madrid.es](mailto:ninfjuventud@madrid.es)

Centro Información Juvenil 914 801 218 / 219