

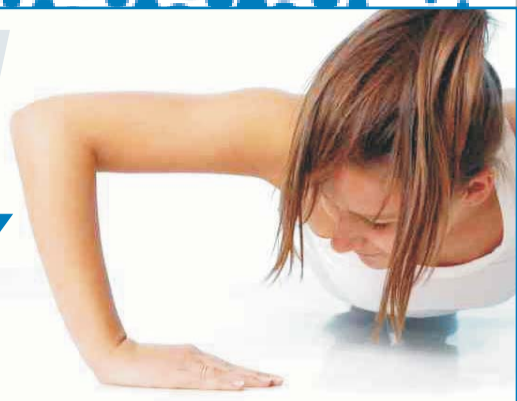


Murcia



FITNESS DAY Y CYCLON DAY

Cartagena 2007



Información e inscripciones:

C/ Lorenzo Pausa, N°3 - 1º A
30005 MURCIA

Tlf. y Fax.: 868 95 44 66 - 696 470 621

E-mail: murcia@feda.net

www.feda.net



Murcia

colabora



Horario

sábado 12 de MAYO de 2007

SALAS COLECTIVAS

domingo 13 de MAYO de 2007

SALA CICLO

SALA B.FITNESS

SALA DANCE

Horario	SALA A	SALA B	SALA C	SALA CICLO	SALA B.FITNESS	SALA DANCE
9.00-10.00	ACREDITACIONES					
10.00-11.00	STEP100%	LATIN THREE RITMS	HIP-HOP (New Style)	CYCLON DAY	STRETCHING GLOBAL ACTIVO	100% Dance
11.00-12.00	STEPXTREME	JAZZ BALANCE	RECETA STEP 100%			
12.00-13.00	LATIN REGGAETTON	AEROJAZZ	STRETCHING Dance			
13.00-14.00	TODOAEROBIC	CARDIOBOX 2007				
16.00-17.00	AEROBIC	STEP TOTAL	INYODA			
17.00-18.00	AERODANCE	SACO-BOX I Clase Técnica				
18.00-19.00	SACO BOX "DESCARGANDO ADRENALINA"					

Lugar



Gimnasio Olimpia Fitness
C/ Pintor Portela, 45
30203 Cartagena

FORMAS DE PAGO:

- En metálico en nuestras oficinas en Murcia en: C/ Lorenzo Pausa N°3 1ºA.
- Transferencia Bancaria LA CAIXA
C/C 2100 3981 78 0200069129
- Envía esta ficha de inscripción junto con el justificante bancario por fax al **868 95 44 66** o al correo electrónico murcia@feda.net
- La inscripción ha de ir firmada.

FEDA presenta este gran evento en Cartagena. Dos días completos de actividades: aeróbic, step, cyclo-indoor, latino, Hip-hop, stretching, Dance, Box... Más de 35 horas, tres salas y diferentes modalidades, los mejores y actuales presenters nacionales. Selecciona tus clases y disfruta con nosotros.



Paolo de Francisco

Fue coreógrafo y primer bailarín del Ballet de Colombia. Bailarín profesional en TVE. Gran trayectoria profesional como docente a nivel nacional e internacional en RITMOS LATINOS. Elegido mejor instructor FITNESS WEEKEND FEDA 2002.



Pablo Tarifa

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y la Salud. Diplomado en Fisioterapia. Profesor de la Universidad Católica de Murcia. Especialista en Fisioterapia Deportiva. Entrenador Personal.



Fabián Cuenca

Campeón del Mundo de Kickboxing (Canadá, 1995). World Record Guinness 2002; 128 patadas a la altura de la cabeza en un minuto. Más de 20 años de experiencia en las artes marciales. Presenter internacional. Experto en CARDIOKICKBOX y SACOBOX.



Tony Cucarella

Técnico Avanzado de Aerobic y Actividades dirigidas. Especialista en Estilos. Profesor cursos de formación FEDA. 3º Clasificado de España del Rookie of Europe. Master Presenter.



Alberto Jiménez

Técnico Superior FEDA en Fitness y Entrenamiento Personal. Técnico Superior FEDA en Ciclo Indoor. Cursando la licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Coordinador de Ciclo Indoor en FEDA-Murcia.



Fran Laguna

Técnico Superior FEDA Nivel III en Ciclo Indoor. Diplomado en Ciencias Empresariales. Profesor cursos de formación FEDA. Presenter Nacional.



Lola Salamanca

Diplomada como maestra de Yoga por la Fundación Siddha Yoga en New York. Danzas del mundo en la Escuela Broadway de New York. Técnico FEDA Especialista en PILATES. Dos años de retiro espiritual con una maestra de la india en las montañas de New Jersey en EE.UU. Bailarina profesional desde 1985 en Jazz, Danza Moderna y Hip-hop.



Asier Habans

Técnico Superior F.E.D.A. en Aerobic y Actividades Dirigidas. Considerado uno de los mejores presenters nacionales en aeróbic y step. Imparte clases en los más prestigiosos centros deportivos de San Sebastián. Coautor del video Total Training 3.



David Montesinos

Técnico Superior FEDA en Aeróbic y Actividades Dirigidas. Diplomado en Educación Física. Especialista en Step. Coordinador del Área de Aeróbic y Actividades Dirigidas en Murcia.

Descripción de las clases

Sábado 12 de MAYO

STEP 100% (Asier Habans) de la mano de Asier, Presenter Nacional y considerado uno de los mejores profesionales del país vuelve a Murcia con nuevas ideas y nuevas combinaciones creadas para ti, lo mejor de Asier en Murcia.

LATIN THREE RITMS (Paolo de Francisco) una clase en la que cada bloque es un ritmo diferente: latinpop, samba y salsamerengue... todo el sabor de los ritmos latinos de la mano de Paolo, quien mejor que un latino llegado desde Colombia para traer un aire nuevo y fresco al más puro estilo.

HIP-HOP (new style) (Tony Cucarella) abierto a un gran abanico de posibilidades, tan sencillo como dinámico; sácale el máximo partido al baile con la "new age" (nueva era).

STEPXTREME (David Montesinos) ¿Te gusta el Step al límite? Sin duda esta es tu clase... ven y compruébalo por ti mism@.

JAZZ BALANCE (Lola Salamanca) una combinación perfecta del Jazz, la expresión y el equilibrio corporal. Sumérgete en el más puro estilo sacando lo mejor de ti. No lo olvidarás!

RECETA STEP 100% (Asier Habans) Asier te enseñará como ha creado su coreografía, te mostrará cada uno de los pasos y de las posibilidades que ha ofrecido en su Master Class STEP 100%, aprende de uno de los mejores en metodología y creatividad.

LATIN REGGAETTON (Paolo de Francisco) baila sin parar con el último ritmo. No dejarás de moverlo todo, con la mejor música de esta modalidad y a un ritmo de lo más calentito, disfruta y aprende, da un nuevo sabor a tus clases.

AEROJAZZ (Tony Cucarella) del aeróbic al jazz de la forma más sencilla, dinámica y eficaz. La mejor manera de crear estilo. Siente la música y aprende lo mejor del Jazz.

STRETCHING DANCE (Lola Salamanca) descubre una nueva forma de realizar estiramientos para tus clases, utilizando combinaciones originales y creativas, dando un nuevo enfoque a tus sesiones haciendo de estas una coreografía fluida y eficaz. Saca el mejor partido a tus clases de Stretching.

AEROBIC (Asier Habans) las mejores combinaciones junto a la mejor metodología nos traen una sesión increíble repleta de energía y vitalidad. Ven y compruébalo!!!

CARDIOKICKBOX (Fabián Cuenca) coreografías de alta intensidad en progresión de golpes de puro box, así como coreografías por traks y trabajos específicos y por parejas.

INYODA (Lola Salamanca) es un nuevo e innovador método de trabajo donde aprenderás a relajarse mentalmente, cambiar hábitos, disminuir el dolor físico, desarrollar fuerza, flexibilidad, equilibrio, coordinación, corregir la postura, divertirse, encontrar y potenciar las cualidades que se necesitan para conseguirlo. Ven y conoce este nuevo método

AERODANCE (Tony Cucarella) BAILA desde el principio de esta clase con la metodología y progresiones del aeróbic. Escucha la mejor música DANCE. Descubre lo que puedes llegar a hacer. Te espero!

SACO-BOX "DESCARGANDO ADRENALINA" (Fabián Cuenca) Entrenamiento con el Saco-Box, con música cuadrada y sin cuadrar utilizando técnicas de puño, pierna, codo, rodillas y desplazamientos utilizando el saco-box, así como la manera de planificar una sesión de saco.

STEP TOTAL (David Montesinos) Disfruta de una clase repleta de energía, creatividad y fluidez al 100%. Seguro que te gusta!

Domingo 13 de MAYO

ELIJE TU OPCIÓN

ESPECIAL CYCLON DAY CARTAGENA 2007 (Alberto Jiménez y Fran Laguna) Disfruta de un día completo encima de la bici, pedalea al máximo y descarga adrenalina subiendo y bajando puertos. 50 bicis, increíble selección musical, luces a tope, el mejor ambiente y dos grandes profesionales: ALBERTO JIMENEZ Y FRAN LAGUNA, Te esperamos... **PEDALEA CON FEDA**

STRETCHING GLOBAL ACTIVO "SGA" (Pablo Tarifa) La gimnasia y el deporte son actividades saludables que tienen múltiples beneficios para la salud, pero la práctica excesiva y la alta competición plantean numerosos problemas que la fisioterapia y la medicina deportiva todavía no han resuelto.

Aspectos como el bloqueo respiratorio, el acortamiento y rigidez muscular, el exceso de musculación, las lesiones recurrentes, tendinitis, estiramientos analíticos, los abdominales, son temas a los que el SGA le da una solución. El Stretching Global Activo, es la aplicación de la R.P.G. en el campo de la Gimnasia y del Deporte, tanto de ocio como de alta competición, que basado en la evolución de las autoposturas, es una herramienta eficaz para mejorar el rendimiento muscular así como prevenir las lesiones. Es el método de autoestiramiento más eficaz para gimnasia de mantenimiento y tras terminar un tratamiento. Si quieres mejorar y ampliar tus conocimientos profesionales, no dejes de asistir a este Monográfico

100% DANCE (Tony Cucarella) Te aseguramos una mañana completa de puro DANCE, SOLO COREOGRAFIA, nuevas ideas, combinaciones y ritmos que te harán sentir como un autentico bailarín de la MTV. No dejarás de bailar y moverte con las mejores músicas del momento. La creatividad y la diversión unidas de la mano.

Ficha de inscripción

Nombre _____

Apellidos _____

Dirección completa _____

Poblacion _____ **C.P.** _____

Provincia _____

Telefono de contacto _____

E-mail _____

DNI yFirma

Antes de realizar la inscripción, lee atentamente la normativa

Normativa

Afiliados FEDA 10% DESCUENTO. Enviar fotocopia del carnet. Grupos de 5 o más 10% descuento (los grupos deben enviar inscripciones y pagos conjuntamente). Los descuentos anteriores no son acumulables. No se permite grabar en video u otros durante las clases. No olvides marcar a que te inscribes. Debes presentar DNI y justificante de pago cuando te acredites. La organización se reserva el derecho a utilizar las fotos de los participantes obtenidas en el evento. No se permitiran ni cambios de titular ni cancelaciones. La organización se reserva el derecho de realizar cambios en el programa si fuera necesario. El participante autoriza el tratamiento de sus datos personales suministrados aquí para recibir todo tipo de información enviada por los organizadores que asumen las medidas necesarias para proteger su confidencialidad de acuerdo a la Ley Orgánica 15/1999 del 13 de diciembre de Protección de Datos, los cuales podrá rectificar el titular mediante comunicación escrita. Se concederán plazas hasta completar aforo. Para que la reserva sea efectiva hay que mandar la ficha de inscripción con todos los datos solicitados. El asistente al evento es único responsable de su estado de salud y condición física para participa sin riesgo alguno en esta actividad.

	precio	hasta 12 de abril
<input type="checkbox"/> FITNESS DAY sábado	69€	59€
<input type="checkbox"/> CYCLON DAY domingo	70€	60€
<input type="checkbox"/> STRETCHING GLOBAL ACTIVO (SGA)	78€	68€
<input type="checkbox"/> 100% DANCE	50€	40€
<input type="checkbox"/> FITNESS DAY+CYCLON	135€	119€
<input type="checkbox"/> FITNESS DAY+SGA	138€	120€
<input type="checkbox"/> FITNESS DAY+100%DANCE	125€	110€