



Federación
Madrileña
de Gimnasia

Cursos de
**formación
de técnico,
monitor
y especialidades**

octubre - diciembre 2006



www.fmgimnasia.com

Tel: 91 725 16 49 - 91 726 73 67 Fax: 91 355 83 38

CURSOS DE FORMACIÓN

La **FEDERACIÓN MADRILEÑA DE GIMNASIA**, es la ÚNICA entidad federativa que tiene diferentes disciplinas deportivas dentro del marco de la gimnasia, reconocidas en sus estatutos y en el Consejo Superior de Deportes, autorizada a expedir DIPLOMAS por LA COMUNIDAD DE MADRID y la DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES con horas convertibles a créditos, en las siguientes modalidades deportivas con sus diferentes niveles de formación: Aeróbic, Gimnasia Rítmica, Gimnasia Artística Masculina y Femenina, Trampolín y Acrosport.

120 HORAS (convertibles a Créditos para poder optar a una oposición de TÉCNICO EN ACTIVIDADES DIRIGIDAS tanto en patronatos como en ayuntamientos), con uno de los mejores precios del mercado y realizándolo en el menor tiempo posible.

Curso autorizado por la COMUNIDAD DE MADRID, cumpliendo todas las exigencias del *REAL DECRETO 1913/1997 de 19 de Diciembre, y en la orden E.C.D 3310/2002 de 16 de Diciembre (periodo transitorio).

El único curso, que te dará todos los conocimientos teórico-prácticos básicos para poder impartir una ACTIVIDAD DIRIGIDA CON RITMOS MUSICALES, y con el que, además, podrás optar al mercado laboral, tanto en instalaciones privadas como públicas (*cumpliendo los requisitos marcados en el anterior REAL DECRETO citado).

PARA MÁS INFORMACIÓN PUEDEN LLAMAR A LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE GIMNASIA
TEL. 91 725 16 49 - 91 726 73 67

Técnica de Aeróbic Nivel 1

DURACIÓN: 120 horas.

Horario: OCTUBRE 2006

A elegir:

Opción 1: De Lunes a Viernes. 9:00 a 13:00 h.

Inicio: Lunes 16 de octubre de 2006

Opción 2: Fines de semana

Sábados de 9:30 a 13:30 h. y de 14:30 a 18:30 h.

Domingos de 9:30 a 13:30 h.

Inicio: 7-8 de octubre de 2006

El horario, programación y lugar de realización de los cursos, está sujeto a posibles cambios y/o modificaciones por la dirección técnica.

Todo el claustro de profesores, según exigencia del REAL DECRETO, cumplen los requisitos máximos para poder daros la mayor calidad en vuestra formación de técnico: (demostrable a todo aquel que lo solicite).

- Licenciados en Inef.
- Entrenadores nacionales.
- Reconocimiento "expertos en aeróbic", por la Real Federación Española de Gimnasia, a través de sus méritos y trayectorias deportivas en la disciplina del Aeróbic.

REQUISITOS DE ACCESO PARA PODER OPTAR AL RECONOCIMIENTO DE CREDITOS:

- Tener 16 años cumplidos.
- Estudios de ESO antes de la fecha de inicio de cada convocatoria.

CONVALIDACIONES: a través de la DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES, presentando documentación acreditable y demostrable: (todos aquellos que poseáis LICENCIATURA, DIPLOMATURA o MAESTRÍA y ESTUDIOS DE TAFAD, (en ciencias de la actividad física y el deporte) a través de ordenación académica, os convalidaremos todos vuestros años de estudio y de esfuerzo de manera legal, de ésta manera, las 120 horas del curso, se os convertirán en Créditos para poder presentar a una oposición de TÉCNICO y así incrementar vuestros puntos de acceso. A continuación, os presentamos las horas y asignaturas que NO tendréis que cursar, además de verse reducido el precio del curso y la duración:

- LICENCIADOS INEF, 45 horas. Asignaturas: Anatomía, Fisiología, Psicopedagogía, Didáctica, Teoría y Práctica de Entrenamiento Deportivo (T.P.E.D) y Gestión.

- DIPLOMADOS O MAESTROS, 25 horas. Asignaturas: Anatomía, Fisiología, Psicopedagogía y Didáctica.
- TAFAD, 40 horas. Asignaturas: Anatomía, Fisiología, Psicopedagogía, Didáctica, y Teoría y Práctica de Entrenamiento Deportivo (T.P.E.D).

ASIGNATURAS DEL CURSO:

BLOQUE COMÚN: 45 HORAS

Anatomía, Fisiología, Psicopedagogía, Didáctica, Teoría y Práctica de Entrenamiento Deportivo (T.P.E.D), Nutrición y Gestión.

BLOQUE ESPECÍFICO: 75 HORAS

- Primeros auxilios
- Profesionalismo, Calentamiento (música y pasos básicos), Metodología de enseñanza, construcción coreográfica, tonificación y flexibilidad.

EL CURSO INCLUYE:

- Licencia federativa, donde a través de la Mutualidad General Deportiva, podrás disfrutar, dependiendo de la convocatoria que realices de:
 - Seguro de responsabilidad civil.
 - Seguro médico deportivo, con una amplia selección de clínicas privadas, con los mejores especialistas y con gran experiencia en tratar lesiones de todos nuestros gimnastas.
 - Permanencia en nuestra bolsa de empleo, con gran prestigio en toda la Comunidad de Madrid.
 - Dossier de las 120 horas con contenidos actualizados en cada convocatoria.
 - 1 recuperación, por cada asignatura que pudieras suspender durante la realización del curso.
 - Y 10% de descuento en todos los cursos que realices del apartado de ESPECIALIDADES, ya que habiendo obtenido la formación técnico-teórica básica, nuestro interés profesional, siempre será ofertaros cursos de corta duración para que el alumno DECIDA la especialidad en la que quiera incrementar su formación técnico laboral.

CURSOS DE FORMACIÓN

Monitor de Sala de Musculación y Cardio Fitness & Wellness

DURACIÓN: 120 horas.

Horario: **OCTUBRE 2006**

A elegir:

Opción 1: De Lunes a Viernes. 9:00 a 13:00 h.

Inicio: Lunes 16 de octubre de 2006

Opción 2: Fines de semana

Sábados de 9:30 a 13:30 h. y de 14:30 a 18:30 h.

Domingos de 9:30 a 13:30 h.

Inicio: 7-8 de octubre de 2006

El horario, programación y lugar de realización de los cursos, está sujeto a posibles cambios y/o modificaciones por la dirección técnica.

120 HORAS

Te presentamos un curso con las últimas tecnologías de presentación y con los conceptos técnicos, teórico y prácticos necesarios, para poder desempeñar tus funciones laborales con la máxima rigidez y calidad.

Nuestros ponentes, con gran experiencia en el entorno del Fitness&wellness, te darán las bases más importantes para que obtengas un DIPLOMA ya muy reconocido y perseguido por todos los directores y coordinadores de gimnasios y polideportivos.

REQUISITOS DE ACCESO:

- 16 años
- Estudios mínimos de ESO

CONVALIDACIONES:

Por la Federación Madrileña de Gimnasia, presentando documentación acreditable y demostrable:

LICENCIADOS: Asignaturas NO presenciales, Anatomía y Fisiología.

ASIGNATURAS TEÓRICAS

- Anatomía, Fisiología, Psicopedagogía, Nutrición y Suplementación, Lesiones y Primeros Auxilios, Poblaciones Especiales, Planificación de Entrenamiento.

TEÓRICO-PRÁCTICAS

- Entrenamiento de Fuerza
- Entrenamiento de Cardiovascular
- Entrenamiento de Flexibilidad-stretching

EL CURSO INCLUYE:

Licencia federativa, donde a través de la Mutualidad General Deportiva, podrás disfrutar, dependiendo de la convocatoria que realices de :

- Seguro de responsabilidad civil.

- Seguro médico deportivo, con una amplia selección de clínicas privadas, con los mejores especialistas y con gran experiencia en tratar lesiones de todos nuestros gimnastas.
- Permanencia en nuestra bolsa de empleo, con gran prestigio en toda la Comunidad de Madrid.
- Dossier de las 120 horas con contenidos actualizados en cada convocatoria.
- 1 recuperación, por cada asignatura que pudieras suspender durante la realización del curso.
- Y 10% de descuento en todos los cursos que realices del apartado de ESPECIALIDADES, ya que, habiendo obtenido la formación técnico teórica básica, nuestro interés profesional, siempre será ofertaros cursos de corta duración para que el alumno DECIDA la especialidad en la que quiera incrementar su formación tecnico laboral.



CURSOS DE FORMACIÓN

Entrenador Personal. Fitness & Wellness

DURACIÓN: 48 horas.

Horario: **NOVIEMBRE 2006**

Sábados de 9:30 a 13:30 h. y de 14:30 a 18:30 h.

Domingos de 9:30 a 13:30 h.

El horario, programación y lugar de realización de los cursos, está sujeto a posibles cambios y/o modificaciones por la dirección técnica.

48 HORAS

Una de las profesiones más demandadas en la actualidad y que aquellos que tengáis estudios de Actividades físico Deportivas, de Técnico ó de Monitor, podréis acceder a este curso ESPECIALIZADO en las áreas del entrenamiento personalizado, con Master Trainers reconocidos en todo el territorio nacional y con gran experiencia en el sector.

En tan sólo 4 fines de semana, realizando 12 horas cada uno de ellos, os enriqueceréis de las herramientas necesarias, para poderos desenvolver con vuestros clientes, tanto dentro de una instalación deportiva, como en vuestro tiempo personal.

Podréis comprender los conceptos, técnicas y métodos necesarios para realizar entrenamientos personales y así poder poner en práctica los conocimientos y habilidades

en situaciones reales a través de talleres entre vosotros mismos.

A medida que se vaya desarrollando el curso, tendréis que desarrollar un proyecto de entrenamiento personal en el entorno del Fitness&wellness, y realizaréis prácticas reales como entrenadores personales.

A través de nuestra bolsa de empleo, os lloverán ofertas tanto de personas individuales, como de instalaciones deportivas.

ASIGNATURAS

Valoración inicial de salud, prescripción del entrenamiento Fitness&wellness, Evaluación de resultados del programa, gestión del servicio de entrenamiento personal, marketing aplicado al Fitness, ayudas ergogénicas (nutrición), poblaciones especiales, recuperación funcional de lesiones.

REQUISITOS DE ACCESO:

18 años. Estudios de Actividades físico Deportivas, de Técnico ó de Monitor de Sala de Musculación. (Previa presentación de documentos demostrativos).

PRÓXIMAS CONVOCATORIAS

* Técnica de Aerobic Nivel 1

marzo 07

intensivos de julio 07

* Monitor de Sala de Musculación y Cardio Fitness & Wellness

marzo 07

intensivos de julio 07

* Entrenador Personal. Fitness & Wellness

mayo 07

intensivo julio 07

* Estas convocatorias detalladas a continuación, se pondrán en marcha siempre y cuando exista un mínimo de alumnos marcados por la dirección técnica.

***DESCUENTO
del 5%
si se abona
en un solo
pago**

***DESCUENTO
del 5%
si te inscribes
un mes antes de
la convocatoria
(no reembolsable)**

***¡OFERTAS
ACUMULABLES!**

ESPECIALIDADES

Area Cuerpa y Mente

Pilates SUELO

DURACIÓN: 30 horas.

Opciones: sábados mañana, sábados tarde o domingos mañana.

Horario: Sábados o domingos mañana de 9:30 a 14:30 h.

Sábados tarde de 15:30 a 20:30 h.

Inicio: Sábado 28 de octubre de 2006
Domingos 29 de octubre de 2006

"En 10 horas NOTARÁS la diferencia, en 20 horas VERÁS los primeros resultados, y en 30 horas, tu FORMACIÓN habrá cambiado por completo"

- Definición y filosofía del Método Pilates.
- Análisis postural, principios del Método.
- Musculatura implicada.
- Prácticas reales en todas las sesiones del curso, donde, a través de las indicaciones del profesor adquirirás los conocimientos necesarios para dirigir tus propias sesiones de este nuevo método revolucionador en el área del fitness/wellness.

Pilates AVANZADO

DURACIÓN: 30 horas.

Sábados tarde

Horario: 15:30 a 20:30 h.

Inicio: Sábado 28 de octubre de 2006

RECOMENDACIÓN IMPORTANTE: Destinado a todos aquellos que tengan conocimientos de Pilates Mat. A través de la Base del Pilates Matwork, añadiremos distintos materiales técnicos de USO CONVENCIONAL:

- Fit-ball
- Thera-band
- Picas
- Chiball

De ésta manera, podrás enriquecer y dar más calidad, tanto en tus sesiones colectivas, como en tus entrenamientos personalizados.

Pilates ESPALDA

DURACIÓN: 30 horas.

Domingos mañana

Horario: 9:30 a 14:30 h.

Inicio: Domingo 29 de octubre de 2006

"Si tu columna no es flexible a los 30 años eres viejo. Si tu columna es flexible a los 60 años eres joven", J.H.Pilates, 57 años. Esta es una de las máximas del Método Pilates que, entre sus beneficios, destaca la prevención y mejora de los dolores de espalda. En este curso, abierto a alumnos con o sin conocimientos previos del Método, se estudian los principios básicos de Pilates así como las principales patologías de la espalda. En los módulos prácticos se explican con detalle los ejercicios específicos del programa diseñados para fortalecer la zona abdominal (powerhouse) y articular la columna (espalda neutra e imprint) para lograr una espalda sana, es decir, flexible y funcional. La dinámica de los ejercicios se desarrolla en el suelo (matt), con material auxiliar (fit-ball, chiball, gomas, picas) y máquinas.

Pilates MÁQUINAS

DURACIÓN: 40 horas.

Domingos mañana

Horario: 9:30 a 14:30 h.

Inicio: Domingo 15 de octubre de 2006

40 HORAS de formación, donde enriquecerás tu formación técnica en el área de Pilates, aprendiendo un gran numero de posiciones anatómicas con todos los aparatos actualmente conocidos en los mejores centros de Fitness-Wellness:

- Cadillac
- Reformer
- Ladder barrel
- Combo chair
- Anatomía de la columna vertebral

**PLAZAS LIMITADAS
GRUPOS DE 10 PERSONAS**

ESPECIALIDADES

Area de Actividades Colectivas/Fitness

Danza del Vientre

DURACIÓN: 30 horas.

Domingos mañana

Horario: 9:30 a 14:30 h.

Inicio: Domingo 29 de octubre de 2006

Porque está de moda en todos los gimnasios y porque uno de nuestros objetivos es daros la mayor calidad y las últimas tendencias, os proponemos este curso. Muchas de las artistas mundialmente reconocidas como Shakya están colaborando a impulsar esta danza, que es la unión perfecta entre cuerpo-dimensión-entrenamiento y alma.

Es un baile sensual y sugerente, basado en movimientos suaves y ondulados en los que participa todo el cuerpo, aunque la zona anatómica más localizada son las caderas, músculos abdominales y la pelvis. Danza utilizada para la mejora de los periodos menstruales y para embarazadas, donde te ayudará a conectar mejor con tu interior.

Poblaciones Especiales (Actividades colectivas)

DURACIÓN: 30 horas.

Domingos mañana

Horario: 9:30 a 14:30 h.

Inicio: Domingo 29 de octubre de 2006

Muchos de nuestros técnicos y monitores de Sala, requieren de conocimientos para todos nuestros alumnos con sus pequeños "handycap" para la realización de Actividades físico-lúdico-creativas.

Os daremos pautas de entrenamiento especializado para nuestro público infantil, embarazadas, lesiones de espalda, 3ª edad, etc...

Objetivos:

Coreografías adaptadas, motivación al entrenamiento, prácticas acuáticas reales, anatomía y fisiología específica para agrandar vuestras sesiones colectivas y entrenamientos personalizados.

Ciclo Indoor

DURACIÓN: 30 horas.

Sábados tarde

Horario: 15:30 a 20:30 h.

Inicio: Sábado 28 de octubre de 2006

De la mano de diferentes profesionales, aprenderéis las técnicas necesarias de algunos de los sistemas de entrenamiento utilizados en las sesiones del CICLO. Un curso con MUCHA PRÁCTICA, con sesiones muy motivantes donde, a parte de adquirir conocimientos técnicos teóricos de Anatomía y Fisiología adaptada, podréis aprender a diseñar vuestras propias sesiones musicales de una manera muy futurista y virtual.

- Los últimos programas informáticos musicales.
- Factores que inciden en la intensidad.
- Control individual del esfuerzo.
- Colocación, posiciones y partes de la bicicleta (análisis postural).
- Fuerza, resistencia, trabajo cardiovascular y estiramientos específicos.
- Diferentes sistemas de entrenamiento, donde cada uno de los Master Trainers os darán sus puntos de vista todo basado sobre una misma pauta. CALIDAD Y PRESTIGIO EN VUESTRA FORMACIÓN EN CICLO INDOOR.

Workshop Step· Funky· Aerosalsa

STEP: 9 horas.

Inicio: Domingo 22 de octubre de 2006

Horario: 9:30 a 13:30 h. / 14:30 a 19:30 h.

FUNKY: 9 horas.

Inicio: Domingo 29 de octubre de 2006

Horario: 9:30 a 13:30 h. / 14:30 a 19:30 h.

AEROSALSA: 9 horas.

Inicio: Domingo 5 de noviembre de 2006

Horario: 9:30 a 13:30 h. / 14:30 a 19:30 h.

Podrás elegir la asistencia a 1,2 o a los 3 WHORKSHOP donde en tan sólo 9 horas, podréis aprender todo lo necesario a través de grandes profesionales, de las metodologías necesarias y construcción coreográfica del Step, el Funky y el Aerosalsa. 30% teórico - 70% práctico. La última hora de cada sesión, presentaréis todas vuestras dudas a los profesores y ellos se encargarán de que os vayáis preparados para poder impartir clases con vuestro propio estilo.

Body Wellness (Clases de Fitness)

DURACIÓN: 30 horas.

Sábados tarde

Horario: 15:30 a 20:30 h.

Inicio: Sábado 28 de octubre de 2006

¿Eres Técnico de Aerobic?, ¿Eres Entrenador Personal?, ¿Eres Monitor de Sala?

Si vuestra respuesta es SI a alguna de éstas preguntas o incluso a todas, no podéis faltar a estas 30 horas de formación, donde os encontraréis todo un mundo de ideas prácticas para sesiones colectivas y personalizadas.

SIN COREOGRAFÍA y SIN TENER CONOCIMIENTOS MUSICALES, con diferentes sistemas de entrenamiento EN GRUPO y PERSONALIZADO.

- Intervalos
- Circuitos
- Gap - Glúteos, Abdominales y Piernas
- Total training
- Tren superior
- Clases de mantenimiento
- Estiramientos
- Fit ball - Thera band - Mancuernas

ESPECIALIDADES

Area Gestión y dirección

Coordinador en Centros Deportivos

Aprende a coordinar y dirigir tanto las salas de Clases Colectivas, como las Salas de Musculación y Cardio.

DURACIÓN: 30 horas. Domingos mañana

Horario: 9:30 a 14:30 h.

Inicio: Domingo 29 de octubre de 2006

Porque creemos y sabemos que nuestra vida en activo en el Área del Fitness y de las actividades Colectivas está limitada, queremos enriquecer vuestra formación, para que cuando llegue la hora de la retirada, tengáis amplios conocimientos del siguiente paso: LA COORDINACION.

Uno de los puestos de máxima responsabilidad para obtener grandes beneficios y rentabilidad en nuestros centros. De la mano de personas que actualmente coordinan y dirigen algunos de los mejores centros de toda España, obtendréis todas las claves para poder promocionar en el entorno del Fitness. Rentabilizar al máximo, tanto la sala de musculación y cardiovascular, como las sesiones colectivas, dejará de ser una tarea inalcanzable para muchos que

deseáis obtener beneficios económicos-profesionales.

- Captación de técnicos con talleres reales de entrevistas de trabajo.
- Archivo y documentación.
- Interpretación de CURRICULUM VITAE.
- Manejo de presupuestos.
- Planificación por áreas.
- Diseño de horarios.
- Organización de eventos internos.
- Publicidad y promoción del centro.
- Marketing.
- Conocimientos a nivel usuario de Informática.

CONSIDERACIONES de ESPECIALIDADES

LA DIRECCIÓN TÉCNICA DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA DE GIMNASIA, SE RESERVA EL DERECHO A :

- Cambio de instalación durante el desarrollo del curso.
- A modificación y/o cambio en la fecha de inicio y finalización, según los días programados en esta publicidad.
- A la expulsión de aquel alumno que altere, tanto a sus compañeros, como al ponente del curso, sin entrega de su certificado de asistencia y sin devolución económica ninguna.
- A no entregar certificado de asistencia, al alumno que supe-re en faltas de asistencia no demostrables el 20% total de las horas del curso realizado. (Documentos oficiales, ejem.: visitas médicas)
- Comunicar a través de mensaje de texto, durante la semana previa a la realización de inicio del curso, de la instalación donde se impartirán dichos cursos, para ello, será importante que durante la inscripción al curso, el alumno proporcione su número de telefono movil para poder enviarle dicha información por SMS.
- NO existirá devolución económica en ningún caso.
- Si durante el periodo de Inscripción, el alumno ha depositado cualquier cantidad económica y no pudiera realizar dicho curso, el alumno perderá la cantidad abonada.
- El alumno, al formalizar su inscripción, asumirá el nivel de formación del curso para el que se haya matriculado.
- Para los cursos de formación en el área de PILATES, es aconsejable que el alumno tenga mínimos conocimientos de ANATOMÍA.
- Para los cursos de formación en el AREA DE ACTIVIDADES COLECTIVAS/FITNESS, es aconsejable que el alumno tenga mínimos estudios de cualquiera de las áreas de Actividades Físico Deportivas, Técnico y/o Monitor.
- El primer día de inicio del curso, el alumno firmará los puntos anteriormente citados a través de un documento que les será entregado por parte del coordinador del curso, que

pondrá la FEDERACIÓN MADRILEÑA DE GIMNASIA a disposición del alumnado.

- Aquel alumno que no haya realizado todo el pago mínimo 3 días antes del inicio del curso, perderá su derecho de asistencia para poder otorgar su plaza a aquella persona que se pudiera encontrar en LISTA DE ESPERA.
- Aquellos alumnos que posean su LICENCIA FEDERATIVA EN VIGOR, podrán disfrutar de un descuento del 10% sobre el precio estipulado, presentando la documentación en la inscripción, fotocopia u original de dicho Carnet Federativo.
- Una vez terminado el curso y antes de dar finalizadas las horas totales, se les entregará a cada alumno su CERTIFICADO DE ASISTENCIA, (salvo a aquellos que a través del seguimiento de la asistencia por el coordinador del curso, haya superado en faltas el 20%).
- En aquellos cursos de la misma especialidad, que existan diferentes grupos por aforo máximo, no existirá EN NINGUN CASO, la posibilidad de cambio de grupo.

EN LA OPCIÓN DE PAGO POR TRANSFERENCIA BANCARIA, E INTERNET, ES RIGUROSAMENTE IMPRESCINDIBLE QUE EL ALUMNO REALICE LOS SIGUIENTES PASOS:

- Enviar por fax al número: 91 355 83 38,
 - Fotocopia del comprobante de la transferencia, indicando los siguientes datos:
 - Nombre y 2 apellidos del alumno que va a realizar el curso, ya que en algunas ocasiones las transferencias las realizan personas diferentes.
 - Nombre y grupo del curso a realizar
 - Número de telefono móvil

ya estamos preparando

XII CONVENCION DE AERÓBIC Y FITNESS

26-29 abril 2007

- IV odisea de Madrid
- V maratón de Step
- Seminarios
- Clases magistrales



Federación
Madrileña
de Gimnasia

SALÓN DE LA INDUSTRIA DEL
GINNASIO E INSTALACIONES DEPORTIVAS
FITNESS
FITNESS INDUSTRY AND
SPORTS FACILITIES SHOW

