

Aerobic day

aerobic • fitness • jazz • terapias • pilates • cycling

3 Y 4 FEBRERO 2007

Recinto Ferial IFEZA
Carretera de la Aldehuela s/n
Zamora



SUSANA PACHECO
JESÚS DÍAZ
MIGUEL A. GARCÍA
RAÚL HERVAS
MANEL MAZAIRA



ORTHOS
Formación y salud



JAIME S. HERAS



editorial

Aerobic Day, nació como un evento popular, y poco a poco ha ido evolucionando y creciendo en duración y asistencia, convirtiéndose en Convención debido a la gran demanda de peticiones por parte de los profesionales y apasionados del sector en la zona norte.

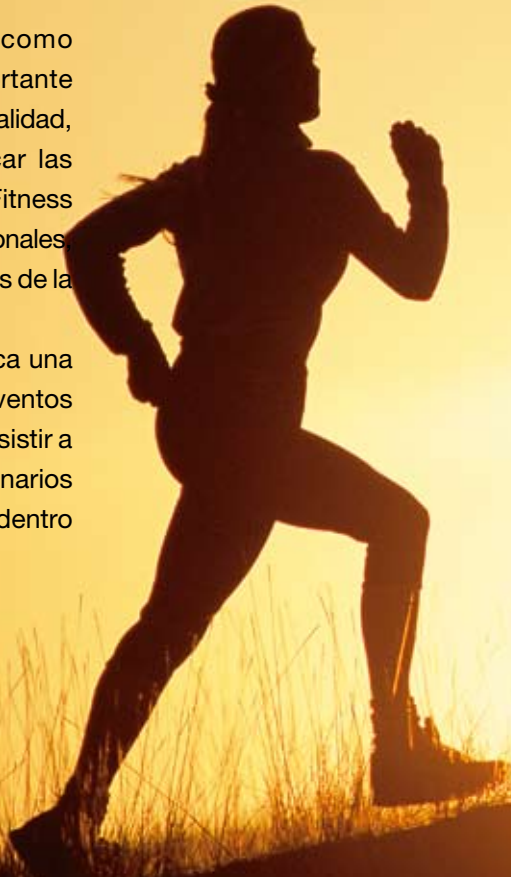
Orthos Castilla y León, como organizador, sabe lo importante que es la Salud y la profesionalidad, y por ello, pretende acercar las novedades del sector del Fitness con el mejor grupo de profesionales llegados de diferentes puntos de la geografía española.

Orthos Castilla y León marca una diferencia frente a otros eventos nacionales, ya que podrás asistir a todas las actividades y seminarios de diferentes modalidades dentro

de un mismo precio, con el único fin de disfrutar y aprender más sobre aquello que desconozcas o no practiques habitualmente.

Un punto de encuentro para que cada año estemos juntos y hagamos del Fitness una industria de profesionales altamente cualificados.

Te esperamos!!



profesores



César Millán

Técnico superior en Gestión y Administración de Empresas. Master Trainer Aeróbic y Step. Instructor EC. y Rowing Concept 2. Entrenador Personal. Director y Profesor de Aeróbic Studio y Plus Cycling. Organizador del MAS. Internacional Presenter. Miembro SAI. Colaborador INTERGYM'S.



Susana Pacheco

Técnico en Aeróbic y Actividades Dirigidas, especialista en ritmos latinos, Trainer Energy Cycling. Directora Técnica y Profesora ORTHOS Castilla y León. Presenter nacional. Propietaria de Sentral Fitness Zamora. Directora de Formación de la cadena de gimnasios Sentral Fitness Sport.



Jesús Díaz

Técnico Superior en Actividades Físicas y Animación Deportiva CEFF. Monitor-entrenador de fútbol sala. Monitor de Musculación, Culturismo y Fitness. Título de Primeros Auxilios. Monitor de Aeróbic. Instructor EC. Instructor Actividades Dirigidas Centro Deportivo Sentral de Zamora.



Miryan Aristegui

Diplomada en Educación Física. Técnico en Aeróbic, Monitorea Fitness, Instructor Energy Cycling, Profesora Cursos de Aeróbic Orthos Castilla-León. Presenter Nacional en diferentes convenciones y maratones. Coordinador técnico en el Centro Deportivo Sentral de Zamora.



Jaime Heras

Maestro Nacional de Culturismo, Musculación y Fitness. Personal Trainer Especialista en nutrición deportiva y biomecánica del FITNESS. Monitor de actividades infantiles. Trainer FT. Profesor de los cursos de ORTHOS de FITNESS. Director Técnico de Sentral Fitness Zamora.



Fidel Buika

Coreógrafo y bailarín "Nike". Master trainer "Nike Rockstar Workout". Director técnico "Nike Rockstar Dance Competition". Profesor OT. Coordinador de Company & Company. Coreógrafo y bailarín para Gloria Gaynor, Byron Stingly, Paulina Rubio, Tom Jons, Rozalia y Ainoa.



Use García

Instructor de Aeróbic y Step en la delegación de Orthos Madrid. Instructor de Jazz, bailes latinos, Energy Cycling, Just Pump y Karate. Director técnico de su propia instalación deportiva. Coreógrafo.



Manel Mazaira

Gerente Gesport Balear S.L Illes Balears. Creador del programa de Energy Cycling y responsable de la coordinación de eventos Energy Cycling. Profesor cursos Just pump y Energy Cycling Orthos. Trainer Just Pump. Presenter en Convenciones nacionales de Energy Cycling.



Miguel García

Monitor polivalente de Aeróbic, Step, Kick Power, Ciclo Indoor... Profesor de los cursos de Aeróbic y Energy Cycling. (Orthos Madrid). Presenter en convenciones nacionales 2005-2006 y maratones de Aeróbic. Creador del programa de Kick Power 2006.



Raúl Hervás

Masajista deportivo. Trainer de Energy Cycling y profesor de los cursos de Energy Cycling (Orthos Madrid). Monitor de Musculación y Culturismo, Presenter Nacional. Imparte clases en diversas instalaciones deportivas. Creador del programa de Kick Power 2006.



Jorge Aguado

Diplomado en Dirección y Gestión de Entidades Deportivas. Director Técnico gimnasio Alcalá 2000. Entrenador personal. Trainer Energy Cycling. Profesor Energy Cycling (Orthos Madrid). Nominado mejor trabajo de Ciclo Indoor en el Congreso Internacional Valencia 04. Presenter Nacional.



Alberto Durán

Licenciado en Derecho 91-96. Propietario y director técnico del Centro Deportivo INDOOR. Preparador Físico Deportivo y Monitor deportivo. Master Trainer Kick Power y Just Pump. Monitor Taekwondo. Profesor Orthos de Kick Power en Castilla y León. Presenter nacional.



Jesús Alonso

Entrenador Nacional de la Federación Española de Karate. Formador de Técnicos en Electroestimulación de COMPEX para Castilla-León. Profesor de Karate. Presenter en diferentes actos en Castilla y León, relacionados con la Electroestimulación. Profesor Orthos.



David Pozos

Diplomado en EF, Master en Gestión de Instalaciones Deportivas, Postgrado en Marketing del deporte, executive en Dirección General de Empresas. Director del CDF de Majadahonda. Presenter internacional. Director Técnico de AFPE, coordinador FISAF y profesor Orthos.



David Gomez

Diplomado en Magisterio, especialidad en Educación Física. Profesor cursos Matt Pilates de Orthos Castilla y León. Pilates Instructor. Monitor aeróbic-step y musculación. Monitor de bailes de salón. Instructor de Tai Chi. Instructor de Kung Fu. Instructor de Ars Corpore.



Israel Mallebre

Profesor de cursos de formación para instructores de aeróbic y fitness. Presenter internacional. Bailarín y coreógrafo. Creador del estilo PAZZY MOVES. Instructor oficial del club Mega Sport (Palma) Profesor de la escuela de formación Mega sport. Instructor oficial SPORT WOLD.



Alex Merí

Diplomado en Fisioterapia. Profesor de la EUIFN Blanquerna (URLI) y de la Facultad de Ciencias Experimentales y de la Salud (UPF). Autor del "Manual y Atlas Fotográfico de Anatomía del Aparato Locomotor". Profesor de los cursos de Terapias en Barcelona.

clases y seminarios

Miryan Aristegui

Feel your style- Sábado, 3 9.30-10.30

Siente por medio de tu cuerpo toda la magia de los diferentes estilos a través de movimientos a tiempo, doble tiempo y contratiempo. Descubre tu propio estilo...

David Pozos

Step'in move 07- Sábado, 3 10.45-11.45

Sesión de carácter asimétrico, en la que cuidada metodología y las transiciones fluidas y dinámicas convertirán los movimientos más complejos en sencillas combinaciones.

Fidel Buika

Comercial Dance- Sábado, 3 12.00-13.00

Esta clase te hará vibrar y sentir a través de una coreografía adaptada con sus tempos musicales, como puedes bailar y actuar en tu próximo video clip.

Cesar Millán

Step Evolution 24- Sábado, 3 13.15-14.15

Deja que los números te lleven a una estructura final de locura sin pensar en ello. Todo simétrico y bien estructurado desde lo más básico. Trabajo correcto y fluido, pura armonía en el step.

Israel Mallebre

Step Dance- Sábado, 3 15.45-16.45

La evolución en el Step. Lo más nuevo e innovador resumido en una clase para que puedas trasladarlo a tus clases. La música y la técnica unidas para crear una sesión única.

Miguel García

Express Yourself 3.0- Sábado, 3 17.00-18.00

Metodología, música y sentimiento. Da un paso adelante, deja volar tu imaginación, deja que la música te invada: deja que tu cuerpo se exprese.

Israel Mallebre

Dance Fusión- Sábado, 3 18.15-19.15

Fusión de estilos, coreografía con fuerza y originalidad, alto contenido en ejecución y expresión, mente... cuerpo... y música forman un solo nudo, que durante esta sesión nadie podrá desatar...

S. Pacheco J.Díaz

Eternal- Sábado, 3 9.30-10.15

Siente la magia, el ritmo, las sensaciones sobre la bici. Auténtico mental training, conoce tus límites, no te lo puedes perder.

Miguel García

Mi cualidad- Sábado, 3 10.30-11.15

Mismas zonas de entrenamiento, diferentes sensaciones, diferentes patrones musicales, diferentes técnicas de ejercicio, y un mismo objetivo: conocernos mejor.

Raúl Hervas

ideas E.C.- Sábado, 3 11.30-12.45 SALA 4

Descubre otras variantes para que tu entrenamiento sea mas efectivo, no dejas de disfrutar cada segundo, cada minuto, cada clase,...

Raúl Hervas

Círculo BPM- Sábado, 3 13.00-13.45

Progresión, intensidad, esfuerzo, diversión,... Con el movimiento Bpm todo será compensado.

Manel Mazaira

10 claves de éxito- Sábado, 3 15.45-17.00 SALA 4

Planificación · Higiene · Control · Conciencia Corporal · Diversión · Eficacia · Seguridad · Corrección · Enseñanza · Atención · Interacción · Momento Energy · Relajación · Protocolo EC

Manel Mazaira

Xtrem Interval Ext- Sábado, 3 17.15-18.00

Desafío de sesión de potencia aeróbica con el sistema interválico extensivo. Éxito para tu expectativa, reto para tu creatividad, inflexión en el concepto de sesión.

Jorge Aguado

"...From the beginning", Sábado, 3 18.00-18.45

¿...recuerdas aquellos temas que te emocionaron pedaleando? Ahora es el momento de vivirlos de nuevo, vuelve al principio...

Alberto Durán

"Tribal fight"- Domingo, 4 10.00-11.00

Déjate llevar por la magia de los ritmos tribales, descarga tu adrenalina acompañanos en una lucha en la que el premio es la máxima diversión...!!!!

Jesús Alonso

Fortalecimiento y definición de Gluteos y Abdominales con Electroestimulación Muscular (EENM)- Sábado, 3 9.30-11.30

Mejora del tono muscular en glúteos abdominales combinando trabajos de EENM y Voluntario. ¿Qué es la EENM? (bases). Utilización de la EENM combinándola con el trabajo voluntario (antes, durante y después). Grupos musculares. Para ver los músculos que intervienen y localización del punto motor. Colocación de electrodos y parte practica. Protocolos de trabajo, para conseguir los resultados deseados.

Jaime Heras

GAP- Sábado, 3 11.45-13.45

Si sientes que cada vez son mas aburridas tus clases de G.A.P o no sabes como prepararlas, no lo dudes, en este seminario explicaremos diferentes formas para estructurar tu clase de una forma divertida y eficaz.

Alex Merí

Técnicas de estiramiento y masaje orientados al deporte. Sábado, 3 15.45-17.45

El deporte, es un estímulo que ha de ir acompañado de una serie de mecanismos de recuperación que potencien la recuperación y el mantenimiento del cuerpo sometido a esfuerzos. El masaje y las diferentes modalidades de estiramiento, inciden sobre el sistema neuromuscular, actuando sobre músculos hipertónicos, facilitando el reestablecimiento de las propiedades biomecánicas de los tejidos y acortando el tiempo de recuperación física.

Jaime Heras

Funcional Training.- Sábado, 3 18.00-20.00

Nos permite un entrenamiento mas eficaz para los objetivos reales de nuestros clientes, conoce este nuevo concepto de entrenamiento, aprende a trabajar con componentes de rotación, propiocepción... etc.

David Gómez

Introducción al Pilates- Domingo, 4 11.00-13.00

Desde los inicios hasta donde tú decidas. La eficacia del método Pilates no deja de crecer día a día. Comprueba en esta clase el porqué de ello.


horarios

Sábado 3 febrero			
Horario	Sala 1 (DIRIGIDAS)	Sala 2 (ENERGY CYCLING)	Sala 3 (TEORÍA Y SUAVES)
09:00 - 09:30	Entrada		
09:30 - 10:30	Aeróbic <i>Miryan Aristegui</i>	<i>Susana Pacheco y Jesús Díaz</i>	<i>Jaime S. Heras</i> GAP
10:45 - 11:45	Step <i>David Pozos</i>	10.30-11.15 <i>Miguel A. García</i>	
12:00 - 13:00	Funky <i>Fidel Buika</i>	11.30-12.45 Sala 4 <i>Raúl Hervás</i> 1001 ideas E.C.	11.45-13.45 <i>Jesús Alonso</i> Glúteo y Abdomen con EENM
13:15 - 14:15	Step <i>Cesar Millán</i>	13.00-13.45 <i>Raúl Hervás</i>	
14:15 - 15:45	Descanso		
15:45 - 16:45	Step <i>Israel Mallebré</i>	15.45-17.00 Sala 4 <i>Manel Mazaira</i> 10 claves para tener éxito	15.45-17.45 <i>Alex Merí</i> Técnicas de estiramiento y masaje orientado al deporte.
17:00 - 18:00	Aeróbic <i>Miguel A. García</i>	17.15-18.00 <i>Manel Mazaira</i> XtreM Interval Ext.	
18:15 - 19:15	Aeróbic <i>Israel Mallebré</i>	18.00-18.45 <i>Jorge</i>	18.00-20.00 <i>Jaime S. Heras</i> Functional Training
19:15 - 20:00	Descanso		
20:00 - 22:00	ORGANIZA: SENTRAL FITNESS SPORT <i>Miryan Aristegui</i> 30' <i>Fidel Buika</i> 45' <i>Use García</i> 45'		

Domingo 4 febrero			
horario	Sala 1 (DIRIGIDAS)	Sala 2 (ENERGY CYCLING)	Sala 3 (TEORÍA Y SUAVES)



eQUIDESa



Equipamientos Deportivos S.A.

Crta. Murcia, Km. 15, 30591 BALSICAS (MURCIA)

e-mail: comercial@equidesa.com web: www.equidesa.com

Tel: 968 580 203 Fax: 968 580 461

hoteles

Hotel SAYAGUES

C/Cortinas de San Miguel, 3
49031 - Zamora
Tel. 980 52 55 11
- Hab. Doble: 48 €/ hab. + iva
- Hab. Individual: 32 €/ hab.
+ iva
(Alojamiento+Desayuno)

Hotel NH Palacio del Duero

Plaza de la Horta, 1
49002 - Zamora
Tel: 980 50 82 62
- Hab. Doble: 92 €/ hab. + iva
(Alojamiento+Desayuno)

Hotel AC Zamora

Avda. Príncipe de Asturias, 43
49029 - Zamora
- Hab. Doble: 88 €/hab. + iva
(Alojamiento+Desayuno)

Otros:

-Hotel Melia Horus Zamora: 980 50 82 82
-Hotel Dos Infantas: 980 50 98 98
-Rey Don Sancho: 980 52 34 00

Quieres abrir tu propio centro?
Contacta con nosotros.
No tienes nada que perder.

www.sentralfitness.com info@sentralfitness.com





formación

 Único centro de formación reconocido por la Real Federación Española de Gimnasia

salud

Preparador físico deportivo · Monitor de musculación · Monitor de fitness · Nutrición deportiva · Trainer en funcional training · Coach en funcional training · Técnicas de estiramiento · Osteoporosis y ejercicio físico · Biomecánica y entreno con resistencias · Matt pilates instructor · Reformer pilates instructor · Studio pilates instructor · Just pump instructor · Ars corpore instructor · Kick power instructor · Monitor de aeróbic · Monitor avanzado de actividades dirigidas · Monitor de step · Fitness group instructor · Monitor de actividad física para la 3ª edad · Monitor de actividades acuáticas · Energy cycling instructor · Monitor de jazz · Monitor de hip hop · Dance professional instructor · Monitor de bailes de salón · Postgrado en personal trainer · Postgrado en coaching · Máster en personal trainer

www.orthos.es

Còrsega, 371 08037 Barcelona 93 207 73 03 Santa Rita, 10 28002 Madrid 91 519 19 13

A Coruña	981 169 287	Cantabria	647 563 579	Jaén	953 252 509	Murcia	968 351 038	Tarragona	977 215 058	Buenos Aires
Albacete	915 191 913	Castellón	964 237 512	Jaén Ubeda	661 885 386	Oviedo	985 294 603	Tenerife	922 249 404	00 54 114 7776030
Alicante	965 116 586	Ceuta	902 401 818	Jerez Fra.	956 320 318	Palencia	902 932 648	Toledo	915 191 913	Portugal
Algeciras	956 661 000	Ciudad Real	915 191 913	Lanzarote	928 804 002	Palma	971 456 403	Valencia	963 814 009	00 35 128 9804820
Almería	950 266 763	Córdoba	650 350 652	Las Palmas	928 360 744	Pamplona	679 302 217	Valladolid	983 255 002	
Ávila	915 191 913	Cuenca	915 191 913	León	902 932 648	Salamanca	923 133 176	Valladolid L.	983 544 927	
Badajoz	924 205 429	Granada	902 401 818	Lleida	902 313 133	S.Sebastián	943 313 323	Vigo	986 266 397	
Bilbao	944 275 094	Girona	902 313 133	Lugo	630 030 928	Santiago	981 552 521	Vitoria	945 270 358	
Burgos	902 932 648	Guadalajara	949 210 617	Málaga	902 401 818	Segovia	915 191 913	Zamora	902 932 648	
Cáceres	927 234 668	Huelva	959 250 366	Melilla	952 695 764	Sevilla	954 659 161			