

## CURSOS

### Instructor/a JumpFit (16h)

Fecha: 25 y 26 de marzo  
Horario: 09:00 - 14:00 y 15:00-17:00  
Lugar: Centro deportivo Riberas  
Precio: 310 €

Adquirir la destreza de diseñar e impartir el programa de acondicionamiento físico JumpFit.

#### PARTE TEÓRICA

- Bases Teóricas del Jump
- Equipamiento necesario para la práctica del Jump
- La música en JumpFit
- Estructura de la sesión
- El instructor de JumpFit
- Aspectos Metodológicos en la impartición de clases

#### PARTE PRÁCTICA

- Técnica de ejecución
- Pasos Básicos
- Utilización del Jump para trabajos sin carga elástica
- Preparación de sesiones según tipo de música

### Estimulación acuática para bebés (16h)

Fecha: 1 y 2 de abril  
Horario: 09:00 - 14:00 y 15:00 - 18:00  
Lugar: Centro Deportivo Zuhaitzi  
Precio: 155€

Crear y diseñar actividades adecuadas para bebés en sus diferentes etapas de crecimiento y desarrollo psicomotor.

- Promover el desarrollo integral del bebé mediante la práctica en el medio acuático.
- Conocer los beneficios y contraindicaciones de la práctica acuática con bebés.
- Utilizar los diferentes materiales en función de los objetivos marcados.
- Elaborar progresiones en contenidos y actividades de enseñanza
- Aprendizaje en función de los objetivos marcados.
- Elaborar sesiones teniendo en cuenta contenidos y objetivos.

## TALLERES

### Taller práctico coreografías Aquagym (6 horas)

Fecha: 17, 24 y 25 de marzo  
Horario: 17 y 24 (9:00-14:00) y 25 (9:00-15:00)  
Lugar: Centro Deportivo Zuhazti  
Precio: 100€

Tener conocimientos suficientes para realizar una coreografía.  
Programar clases de natación mediante actividades o juegos que deberán ser ajustados conforme a los diferentes niveles.

### HIIT: Rope Jump + Tabata (8 horas)

Fecha: 29 de abril  
Horario: 09:00 - 14:00 y 15:00 - 18:00  
Lugar: Centro Deportivo Riberas  
Precio: 110€

- Concepto de HIIT
- Ejercicios en RopeJump
- Concepto Tabata.
- Sesiones prácticas de HIIT con RopeJump y Tabata.

### Recursos prácticos para sesiones de ciclo indoor (8 horas)

Fecha: 20 de mayo  
Horario: 09:00 - 14:00 y 15:00 - 18:00  
Lugar: Centro Deportivo Riberas  
Precio: 110€

- Adquirir la destreza de diseñar e impartir sesiones de Cycling de forma estructurada y segura.
- Material y equipamiento necesarios en la sesiones de cycling: características de la bici
  - Técnica básica de pedaleo
  - Estructura y complementos básicos de la sesión
  - Preparación de sesiones: Mixmeister y otras
  - Aspectos metodológicos
  - Sistemas de entrenamiento aplicados al Cycling