

# CURSO **250 horas** MONITOR © GIMNASIO POLIVALENTE

# ESCOLA



FEDERACION  
GALEGA  
DE XIMNASIA

## MODULO 1 - 45 HORAS

ANATOMIA - FISIOLOGIA - PSICO-SOCIOLOGIA - DIDACTICA

TEORIA Y PRÁCTICA DEPORTIVA - GESTION DEPORTIVA

**EXAMENES MODULO 1 - TEORICO**

## MODULO 2 - 50 HORAS

Área de Sala de musculación y cardio.

ENTRENAMIENTOS DE FUERZA - CARDIO - Y FLEXIBILIDAD  
PLANIFICACION DE ENTRENAMIENTO - ENTRENADOR PERSONAL

NUTRICION - LESIONES / 1ºS AUXILIOS

**EXAMENES MODULO 2 - TEORICO Y PRÁCTICO**

## MODULO 3 - 77 HORAS

Área de actividades dirigidas Fitness y Wellness.

FRASES Y SERIES MUSICALES - CALENTAMIENTO

ESTRUCTURA DE SESION DIRIGIDA - CLASES DE MANTENIMIENTO

CLASES CICLO INDOOR - CLASES AEROBIC - CLASES STEP

**EXAMENES MODULO 3 - TEORICO Y PRÁCTICO**

## MODULO 4 - 78 HORAS

Área de Pilates

PILATES SUELO ( PREPILATES - MAT ) . PILATES MATERIALES

PILATES SUELO AVANZADO - PILATERAPIA ( rehabilitación )

**EXAMENES MODULO 4 - TEORICO Y PRÁCTICO**



Síguenos  
Cursos gimnasia en Galicia

**Gestión comercial  
y administrativa  
de la empresa**

Colabora:

**Coca-Cola**



# 250 horas

# Curso Monitor de Gimnasio Polivalente ©

Compromiso, Calidad y Confianza es el sello que la **FEDERACION GALEGA DE XIMNASIA** en colaboración con **INFINITAMENTE FITNESS S.L.**, no pretenden ofrecer como Slogan, si no como **REALIDAD**, eligiéndonos para vuestra formación continuada y enriquecimiento Didáctico y Pedagógico.

En la actualidad, la polivalencia en lo que a formación y experiencia profesional se refiere, es lo más demandado en todos los lugares donde de manera habitual se practica todo tipo de Gimnasias y necesitan en la contratación, personal altamente cualificado y con diferentes cursos de formación desarrollados. Este curso, te servirá como PUNTO DE PARTIDA, a todo un mundo de posibilidades Profesionales para dedicarte POR Y PARA EL DEPORTE.

Te recomendamos que una vez realizado este curso de formación, continúes ampliando conocimientos.

Contamos con un **EQUIPO DE DOCENTES** altamente cualificados y con más de 20 años de Experiencia en la DOCENCIA y en todo lo relacionado con **GIMNASIA-CULTURA FÍSICA-SALUD-FITNESS-WELLNESS**. Poseen amplias trayectorias deportivas y formativas:

- ▶ LICENCIADOS (Ciencias de la Actividad Física y el Deporte).
- ▶ MASTER EN GESTION DEPORTIVA.
- ▶ ENTRENADORES Y PREPARADORES FISICOS DE EQUIPOS OLIMPICOS.
- ▶ COACHIN'S y ENTRENADORES PERSONALES.
- ▶ DIPLOMADOS UNIVERSITARIOS DE ENFERMERIA CON AUTORIZACION EXPRESA PARA IMPARTIR FORMACION ESPECIFICA.

Ourense - Vigo

**NO existirá convalidación en NINGÚN CASO**

**20% descuento inscritos INEM**  
**5% descuento grupos**  
(a partir de 2 personas)  
**descuentos NO acumulables**

**HORARIO,**  
**de lunes a viernes**  
**8.30 – 13.30**

Inicio Lunes 8 de Abril

Asesoramiento personalizado  
escola@ximnasia.com • Telf: 986 197 423 / 620 948 851



[info@infinitamentefitness.net](mailto:info@infinitamentefitness.net)

[www.ximnasia.com](http://www.ximnasia.com)  
[www.infinitamentefitness.es](http://www.infinitamentefitness.es)  
[www.infinitamentefitness.net](http://www.infinitamentefitness.net)