

DOSSIER FORMACIÓN AERÓBIC & STEP AVANZADO
AERÓBIC STUDIO FORMACIÓN & CESARMILLAN.COM



formaciones - eventos - gimnasio

Los años me han demostrado que cada día que termina aprendo algo nuevo, ya sea de un compañero o de un alumno no hay día que piense que gracias a lo vivido en ese día me haya aportado algo nuevo a mi profesión...

Mi trabajo, tu trabajo, consiste en enseñar cada día, en hacerle una demostración constante a quién decide inscribirse a un gimnasio y confiar su salud a un profesional como tu, que se presupone sabrá guiar en todo momento sus necesidades sin preocupaciones confiando plenamente en ti en todo momento, es por ello que te presento la formación más completa de la primera AADD que revolucionó el mundo de los gimnasios y que todavía sigue teniendo un peso importante, el **AERÓBIC & STEP AVANZADO INSTRUCTOR**.

Más de 13 años de experiencia dentro del sector del fitness y como ponente en eventos nacionales e internacionales me han demostrado que en estos momentos una formación específica nos hará formar parte de un gran equipo de trabajo y ser un profesional del sector del fitness.

A continuación te detallo toda la información, espero que sea de tu agrado y podamos juntos emprender el proyecto **AERÓBIC & STEP AVANZADO INSTRUCTOR**



AERÓBIC STUDIO Y CÉSAR MILLÁN



Me llamo César Millán y desde hace 13 años me dedico al mundo del Fitness. Hace más de 5 años comencé con mi escuela de formación Aeróbic Studio y desde hace 2 años dirijo mi propio Estudio de AADD, una oportunidad única para así poder valorar que quiere nuestro alumn@ de nosotros como instructor..

Quiero presentarte la formación **AERÓBIC & STEP AVANZADO INSTRUCTOR**, una formación que abrirá nuevos horizontes en tu forma de ver tan querida actividad y que diferenciará en propuesta y calidad.

Formación certificada por **Aeróbic Studio Formación*** y por **cesarmillan.com***, años de experiencia tanto en gimnasios como eventos nacionales e internacionales avalarán tu trabajo como instructor.

A continuación te presento el programa formativo...



AERÓBIC & STEP
Avanzado INSTRUCTOR

Bloque Común
OnLine: 60 horas

Bloque Específico
Presencial: 30 horas

Carga lectiva: 90 horas, 60 horas a distancia + 30 horas prácticas

****Te informamos que todas las formaciones relacionadas con el fitness y las AADD son ofertadas por empresas privadas y carecen de validez académica REGLADA, NO TE DEJES ENGAÑAR.***

AERÓBIC & STEP AVANZADO INSTRUCTOR... Contenidos Bloque Común

El fitness actual no debe de quedarse atrás con el imparable desarrollo de las nuevas tecnologías, por ello y para una mejor optimización tanto de tus recursos económicos como del tiempo del que dispones te proponemos el uso tanto de el correo electrónico como de las redes sociales para poder trabajar el bloque común de esta formación.

En la actualidad tenemos la suerte de tener Bibliografía específica en nuestro sector, unas con más valor que otras podemos poner en marcha herramientas que hace años no teníamos, nosotros te proponemos una obra para el bloque común muy específica y enfocada a profesionales que necesitan ampliar conocimientos relacionados con la salud física y mental de nuestros alumn@s.

A continuación te proponemos los siguientes contenidos:

1. Introducción: práctica del acondicionamiento muscular funcional.
2. Abdominales y CORE 1: bases del entrenamiento funcional.
3. Abdominales y CORE 2: ejercicios de fuerza estática.
4. Abdominales y CORE 3: ejercicios de fuerza dinámica.
5. Abdominales y CORE 4: ejercicios de enderezamiento y extensión vertebral a cuerpo libre.
6. Miembro inferior 1: bases del entrenamiento funcional.
7. Miembro inferior 2: entrenamiento en pie.
8. Miembro inferior 3: entrenamiento en suelo.
9. Miembro superior y tronco: colocación y estabilización.
10. Ejercicios alternativos integrados de equilibrio y diagonales PNF.
11. Estiramientos analíticos con el método PNF.
12. Fuerza y flexibilidad en clases colectivas.

::MANUAL DE CONSULTA::

Entrenamiento Funcional en Programas de Fitness Vol.II
Dieguez Papi, J., (2007) Edit. Inde, Barcelona, España

Como podrás observar, el autor nos propone una serie directrices para aumentar en conocimientos y herramientas que abrirán nuestra mente para hacer el día a día más enriquecedor tanto a nuestros alumn@s como a nosotros mismos.

AERÓBIC & STEP AVANZADO INSTRUCTOR... Contenidos Bloque Específico

Todo tiene un base y que mejor forma que darle calidad a nuestras clases apoyándonos pilares básicos. Estos 15 años de profesión me han enseñado que todo profesional de las AADD ha de reunir los siguientes principios fundamentales:

1. **Música:** Composiciones avanzadas, de la frase cerrada a la frase cruzada.
2. **Movimientos:** Solo quiero marchas y cambios de pierna...nos adaptamos a la danza actual.
3. **Metodología:** Ampliamos conocimientos?...Quién ha dicho que está todo inventado?
4. **Comunicación:** FeedBack...más importante que nunca para no fallar a tu alumn@.
5. **Coreografía:** Crea, Diseña...así eres TU...toca disfrutar de lo que has creado para la clase.

¿Ya los tienes? Seguro que así, ahora toca ahondar en ellos, buscarles un porqué a cada uno y poner en marcha toda la maquinaria que a continuación te ofrecemos de manera especial:



MASTERCLASS

sábado 11 de febrero'12

JORNADA DE MAÑANA:

- masterclass AERODANCE
- de la frase cerrada a la frase cruzada.
- como romper una frase cerrada a una cruzada.
- estructuras completas versus incompletas
- taller práctico de AERÓBIC

JORNADA DE TARDE:

- masterclass STEP
- repaso a los contenidos de la mañana.
- taller práctico STEP

PROFESORADO:

- César Millán
- Profesor invitado que impartirá las masterclass: Ángela Martínez (valencia)



MASTERCLASS

sábado 18 de febrero'12

JORNADA DE MAÑANA:

- masterclass AERÓBIC
- variaciones y sustituciones, simples y dobles.
- asimetrías y simetrías.
- taller práctico de AERÓBIC

JORNADA DE TARDE:

- masterclass STEP
- repaso a los contenidos de la mañana.
- taller práctico STEP

PROFESORADO:

- César Millán
- Profesor invitado que impartirá las masterclass: Fernando Miranda (málaga)



MASTERCLASS

sábado 25 de febrero'12

JORNADA DE MAÑANA:

- masterclass AERÓBICHOUSE
- asimetría desigual
- simetría desigual.
- creatividad desigual
- conceptos básicos para un buen producto final.
- taller práctico de AERÓBIC

JORNADA DE TARDE:

- masterclass STEP
- repaso a los contenidos de la mañana.
- taller práctico STEP

PROFESORADO:

- César Millán



MASTERCLASS

sábado 3 de marzo'12

JORNADA DE MAÑANA:

- masterclass AERODANCE
- tipos de inserciones, diferencias.
- tipos de particiones, diferencias.
- taller práctico de AERÓBIC

JORNADA DE TARDE:

- masterclass STEP
- repaso a los contenidos de la mañana.
- taller práctico STEP

PROFESORADO:

- César Millán
- Profesor invitado que impartirá las masterclass: Laetitia Vital (francia)

CONDICIONES GENERALES AERÓBIC & STEP Base INSTRUCTOR



DURACIÓN Y HORARIO:

Bloque común: 60 horas
Práctico Específico: 30 horas
Total curso: 90 horas

Febrero: Sábados 11, 18 y 25.
Marzo: Sábado 3.

Horario: De 10:00h. a 14:00h. y de
15:30h. a 19:30h.

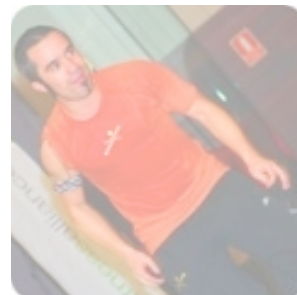
Lugar: Aerobic Studio GYM.



CERTIFICADOS:

Una vez superados los exámenes
teóricos y prácticos y hayas realizado
las prácticas recibirás:

*CERTIFICADO AERÓBIC & STEP
Avanzado por Aerobic Studio
Formación y cesarmillan.com que te
acreditará como Instructor de
AERÓBIC & STEP Avanzado.



PROFESORADO:

César Millán Hernández
CEO Aerobic Studio
Presenter Internacional
Curriculum completo y más
información en www.cesarmillan.com

INVITADOS:

- Ángela Martínez (Valencia)
- Laetitia Vital (Francia)
- Fernando Miranda (Málaga)



PRÁCTICAS REALES:

Una vez finalizada la formación
tendrás la opción de realizar 5
horas prácticas del bloque específico.

Desde cesarmillan.com gestionamos
tus prácticas con Aerobic Studio Gym
y otros gimnasio de de la Comunidad
de Madrid.



+ INFORMACIÓN Y CONTACTO:

Puedes contactar con nosotros en los
teléfonos 91 856 94 30 y 653 96 53
40, en el correo electrónico
info@cesarmillan.com y también
puedes visitarnos en Aerobic Studio
Gym, Calle del Álamo, 5, 28260,
Galapagar (Madrid).

www.cesarmillan.com
www.aerobicstudio.es



COSTE Y FORMAS DE PAGO:

Precio final del curso: 290€€

* 1º Pago: 90€ al realizar al formalizar
la inscripción.

* 2º pago: 200€ al comienzo de la
formación.