

CURSO		MONITOR DE CICLO INDOOR BÁSICO	
DESCRIPCIÓN	<p>-Esta formación queremos que sobre todo os ayude a poder ejercer como monitor de ciclo indoor teniendo claro los conceptos básicos a la hora de impartir una clase.</p> <p>-Lanzamos una formación de ciclismo indoor, que sea útil, atractiva y dinámica para el alumno. Dicha formación, intentara dotar de las herramientas suficientes al futuro instructor, para que sus clases sean la unión de un entrenamiento seguro, efectivo y divertido.</p>		
CONTENIDO	<p>-Explicación del impacto del ciclo indoor en el pasado y en la actualidad en el mundo del fitness.</p> <p>- Descripción de las partes de una bicicleta y en que fijarse a la hora de elegir las.</p> <p>-Biomecánica básica de la bicicleta.</p> <p>-Posiciones técnicas en una clase de ciclo indoor.</p> <p>-Técnicas de pedaleo al ritmo de la música</p> <p>-Consecuencias para la salud física y psicológica del ciclo indoor.</p> <p>-Motivación, comunicación y como manejar un grupo de clientes.</p> <p>-Creación de una sesión de ciclo indoor.</p> <p>-Montaje de la música para la sesión con el Mixmeister.</p>		
OBJETIVO PRINCIPAL	<p>-Estructura y diseño de sesiones.</p> <p>-Conocer y manejar programas informáticos de edición musical para el acompañamiento de las sesiones.</p> <p>-Diferentes técnicas necesarias en una clase de ciclo.</p> <p>-Aprender a motivar y a dirigir un grupo.</p>		
SECTOR DE POBLACIÓN	Trabajadores por cuenta ajena, desempleados y autónomos de empresas de gestión deportiva, polideportivos, gimnasios.	ESPACIOS DOCENTES	Polideportivo de Trápaga
PERIODO DE PROGRAMACION	24 y 25 de Noviembre; 1 y 2 de Diciembre	DIAS LECTIVOS	Sábados y Domingos
Nº SESIONES	28h (4 sesiones)	HORARIO	S:9 a 14h y 15 a 19h D: 9 a 14h

