

CURSO		ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO	
DESCRIPCIÓN		<i>Obtener conocimientos en el Entrenador personal.</i>	
CONTENIDO		<ol style="list-style-type: none"> 1. Valoración inicial del usuario 2. Actividad física y salud; conceptos generales 3. Prescripción de un programa ersonalizado de ejercicio 4. La figura del entrenador personal 5. Creando tu propio negocio de entrenamiento personalizado 	
OBJETIVO PRINCIPAL		Planificar, dirigir y dinamizar programas personalizados de entrenamiento orientados a la salud y la calidad de vida, a partir de la determinación inicial y periódica de las características, necesidades y expectativas de cada usuario.	 
SECTOR DE POBLACIÓN	Preferiblemente para trabajadores del sector	ESPACIOS DOCENTES	Polideportivo de Etxebarri
PERIODO DE PROGRAMACION	26 de Octubre a 15 de Diciembre de 2019	DIAS LECTIVOS	Sábado Domingos
Nº SESIONES	85h	HORARIO	S : 9 a 14h y 15 a 18h D : 9 a 15h