

1er CURSO OFICIAL



FECHAS:

Sábado 17 de abril = de 9'00 a 20'00

Domingo 18 de abril = de 9 a 14'00

Sábado 24 de abril = de 9'00 a 20'00

Domingo 25 de abril = de 9'00 a 14'00

PRECIO = 120E



**SE ENTREGA CERTIFICADO DE LA
MARCA NACIONAL**

ARENA ALICANTE.
Avda. Locutor Vicente Hipólito s/n.
03540 Playa de San Juan (Alicante).
www.arenaalicante.com

PRIMER CURSO OFICIAL

Descripción del curso:

- **ESCUELA DE ESPALDA SANA.** Origen de la actividad colectiva. Fundamentos básicos. Objetivos en el cliente y en los centros donde se imparte.
- **BASES ANATOMO – FISIOLÓGICAS.** Será esencial conocer este bloque teórico para poder entender la actividad como y tal poder desarrollarla con eficacia durante el día a día.
- **FACTORES DIRECTAMENTE INFLUYENTES EN NUESTRA SALUD.** Debatiremos acerca de todos aquellos factores, variables o invariables, que pueden afectar a nuestra salud, y como consecuencia, en nuestra calidad de vida.
- **PATOLOGÍAS MÁS COMUNES EN LA ACTUALIDAD.**
- **PATOLOGÍAS MÁS COMUNES EN CENTROS DEPORTIVOS.** Concretaremos las lesiones más importantes dentro del sector fitness-salud, las describiremos detalladamente y veremos cómo un instructor de Escuela de Espalda Sana puede ayudar a disminuir sus consecuencias por medio de las sesiones de trabajo. (Comprobado por medio de estudios de campo e investigaciones realizadas).
- **INDICACIONES GENERALES DE ESCUELA DE ESPALDA SANA.**
- **CONTRAINDICACIONES GENERALES DE ESCUELA DE ESPALDA SANA.**
- **TÉCNICAS Y MÉTODOS DE TRABAJO EMPLEADOS.** Nos centraremos específicamente en este punto, ya que será la base de nuestras sesiones y por medio de las cuales encontraremos beneficios.
- **EVALUACIÓN DE UN PERFIL PATOLÓGICO.**
- **DETERMINACIÓN DEL NIVEL DEL PERFIL PATOLÓGICO.**
- **GLOSARIO DE EJERCICIOS PARA UNA SESIÓN DE ESCUELA DE ESPALDA SANA.** Aquí aprenderemos uno por uno los diferentes ejercicios que Escuela de Espalda Sana emplea con resultados siempre positivos. ¡No pueden faltar en tus clases!
- **PROGRAMACIÓN DE UNA SESIÓN DE ESCUELA DE ESPALDA SANA.** Ahora que ya conocemos lo más importante de la actividad, nos dispondremos a pensar sesiones lógicas y eficaces para un grupo de trabajo.
- **CASOS DE PERFILES PATOLÓGICOS CONCRETOS.** Casos más específicos que también pueden darse en nuestros centros deportivos.
- **EVALUACIÓN DE LOS CONCEPTOS APRENDIDOS.** Por medio de una puesta en común práctica analizaremos el temario impartido y resolveremos las últimas dudas.

PRECIO CURSO = 120 EUROS

CARGA LECTIVA = 28 HORAS

HORARIO =

Sábado 17 de abril = de 9'00 a 20'00

Domingo 18 de abril = de 9 a 14'00

Sábado 14 de abril = de 9'00 a 20'00

Domingo 18 de abril = de 9'00 a 14'00

LUGAR= centro deportivo ARENA ALICANTE

Avda Locutor Vicente Hipólito s/n, Playa de San Juan (Alicante)

*Para más información envía un correo a **martamendias@hotmail.com***

Impartido por Marta Mendías Barberá

- Pionera y creadora de la marca nacional “Escuela de Espalda Sana”.**www.escueladeespaldasana.com**
- Formadora de instructores FEDA.
- Presenter nacional reconocida.
- Colabora con el Colegio Oficial de Enfermería de Alicante impartiendo cursos sobre salud e higiene postural.
- Colabora con la Universidad Miguel Hernández impartiendo seminarios de entrenamiento integrado e higiene postural
- Nominada mejor trabajo de hip hop por FITNESSEVOLUTION 2008 Dvd Batuka Latin New Generation II
- Imagen publicitaria de diversas marcas deportivas.
- Segunda clasificada en el ROOKIE OF SPAIN 2008. Aeróbic y step (FEDA).
- Ha trabajado en diferentes clubs deportivos y gimnasios como instructora de estilos y actividades dirigidas
- Cheerleader del club de baloncesto LUCENTUM temporada 2003- 2004.
- Directora, coreógrafa y cheerleader del club de baloncesto MERIDIANO temporada 2009 – 2010.
- Imagen del vídeo publicitario PAVIGYM FUNCTIONAL ZONE (2010).
- Bailarina en desfiles de moda, shows y espectáculos musicales (Operación Triunfo, Miss y Míster Alicante...).
- Becada por Jammnation para formación en hip hop: formación en Broadway Dance Center (Nueva York) y Peridance Center (Nueva York).
- Reciclajes en Pineapple, escuela de danza (Londres) y en Broadway Dance Center (NYC).
- Nominada mejor trabajo de hip hop en la convención internacional ZARAGOZA FIT 2005.