



AFAA GROUP FITNESS INSTRUCTOR [AFAA-GFI]

NOMBRE EN ESPAÑOL:

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL DE INSTRUCTOR DE FITNESS GRUPAL

INTRODUCCIÓN: Utiliza el Modelo *Cinco Preguntas* de AFAA (AFAA 5Q™) aprenderás a desarrollar en una misma clase todas las capacidades funcionales. Utilizándolo podrás ayudar a tus clientes de diversas poblaciones a cumplir sus objetivos de salud, estética y rendimiento.

DURACIÓN: 90 horas (aproximadamente 1 y medio meses)

DESCRIPCIÓN: Esta certificación es el pilar base de educación aplicada a la práctica de toda persona que busque dedicarse de forma seria y profesional al fitness grupal, en cualquiera de sus formatos o expresiones, en este sentido, el participante aprenderá desde los fundamentos básicos de anatomía y fisiología hasta la creación y dirección de clases seguras y efectivas.

SECCIONES:

1. Fundamentos de ciencias del ejercicio
2. Diseño y planificación de clases grupales
3. Instrucción y presentación de clases
4. Responsabilidades éticas y legales

APRENDE A USAR:

Plantillas de clases grupales
 Esquema de trabajo semanal

¿QUÉ INCLUYE?

+10 recursos descargables
 +65 videoponencias

