



Especialización técnica

AQUA-PILATES

Murcia, 8-10 de Mayo de 2009
Facultad de Ciencias del Deporte

Colabora:



Programa provisional

Viernes 8 de mayo de 2009

16:00 a 16:30 h.....Recogida de documentación
16:30 a 18:30 h.....Aqua-Pilates: Ejercicio y mente en el medio acuático
18:30 a 20:00 h.....La actitud en Aqua-Pilates (corrección, alineación y coordinación)
20:00 a 21:00 h.....Ejercicios de Aqua-Pilates y niveles

Sábado 9 de mayo de 2009

09:00 a 11:00 h.....Utilización de materiales en Aqua-Pilates
11:00 a 12:30 h.....Práctica en suelo
12:00 a 14:00 h.....Práctica en piscina poco profunda (nivel iniciación e intermedio).
16:00 a 19:00 h.....La importancia de la resistencia en Aqua-Pilates
19:00 a 21:00 h.....Práctica en piscina profunda (nivel avanzado)

Domingo 10 de mayo de 2009

09:00 a 11:00 h.....La flexibilidad en Aqua-Pilates
11:00 a 12:00 h.....La relajación y concentración en Aqua-Pilates
12:00 a 14:00 h.....Práctica en piscina poco profunda

Profesorado



D. Ignacio Marcos Pardo

- Maestro Especialista en Educación Física
- Director de Físico Studio. www.fisicostudio.com
- Especialista en AquaPilates y Método Pilates.
- Especialista en Actividades Acuáticas
- Experto en Entrenamiento Personal y Fitness

Inscripciones

Cuota: 200 €

Duración: 31 horas

Lugar: Centro Deportivo La Flota

Plazas limitadas: 25 alumnos-as

Presentación de inscripciones: es obligatorio presentar antes del 7 de mayo de 2009 el boletín de inscripción junto al resguardo de abono en el banco a Luis Conte (en persona o por Fax). Facultad de Ciencias del Deporte. C/ Argentina. Campus de San Javier. 30720 Santiago de la Ribera. San Javier (Murcia).

Tel.: 968 39 86 79; Fax: 968 39 86 72;

E-mail: conte@um.es <http://www.um.es/univefd/>

Boletín de inscripción

CÓDIGO DE INGRESO Nº 4244N

Concepto: Seminario de especialización técnica en aqua-pilates

Nombre:.....Apellidos:.....

Domicilio:.....

CP:.....Población:.....Provincia:.....

NIF:.....Tel.:.....E-mail:.....

Fecha:.....Firma:

FORMAS DE PAGO:

Pagos desde la Región de Murcia

Operativa a seguir por las Sucursales del CAJA MURCIA: Ingreso Universidad de Murcia. Transacción: 247

Operativa a seguir por las Sucursales de CAJA DE AHORROS DEL MEDITERRANEO: Ingreso Universidad de Murcia. Ctas. Colectoras:

Murcia (Universidad de Murcia)

Operativa a seguir por las Sucursales del BANCO DE SANTANDER CENTRAL HISPANO: Ingreso Universidad de Murcia. Ctas. Colectoras:

Murcia (Universidad de Murcia)

Pagos desde territorio nacional

Operativa a seguir por las Sucursales del BANCO DE SANTANDER CENTRAL HISPANO: Ingreso Universidad de Murcia. Ctas. Colectoras:

Murcia (Universidad de Murcia)

NO EFECTUAR TRANSFERENCIAS EN NINGÚN CASO