



FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE
ENTRENADORES
PERSONALES
Y FITNESS

www.feepyf.com



www.aptavvs.com

FORMATE Y TRABAJA INSTRUCTOR DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS CON SOPORTE MUSICAL

(cardio training, step, aerobico, CUBBÁ, tono/GAP, stretching, circuit, body training), una profesión apasionante.

En APTA-Vital Sport te ayudamos a conseguirlo ya que somos una escuela especializada exclusivamente en formación de Instructores Deportivos en todas las modalidades del fitness. En nuestros ya veinte años de existencia hemos formado a más de 12000 profesionales siendo la satisfacción de los mismos y su buena acogida laboral nuestra mejor garantía.

Nuestra filosofía implica que pongamos especial esmero y estricta supervisión en cada uno de los programas de las diferentes especializaciones, que son impartidos siempre por **nuestros profesores titulares**.

Tenemos un propio y eficaz plan de estudios, con temarios visados con fecha de actualización con enseñanzas adecuadas a las necesidades reales del sector siguiendo las directrices del INCUAL Instituto Nacional de Cualificaciones Profesionales, asegurandote el éxito profesional. En definitiva nuestra mayor garantía y publicidad es la satisfacción de nuestros alumnos y su buena acogida laboral. Los cursos los realizamos en Valencia, Castellón, Alicante, Madrid, Vigo y Albacete y ante la demanda de alumnos de otras localidades que desean formarse en APTA Vital Sport, facilitamos una ayuda al desplazamiento.

Un detalle diferenciador de la escuela es que nuestros docentes los puedes ver en el apartado profesores de esta web y puedes acceder a sus curriculums, incluido el de nuestra Directora, la galardonada **Carmen Valderas**, ella con su reconocido prestigio internacional avala tu formación.

La escuela APTA-Vital Sport, esta adherida al Sistema de Arbitraje de Consumo de la Generalitat Valenciana, es miembro de FEID/CV (Fed. de Empresarios de Instalaciones Deportivas), contando también con la colaboración de la Universitat Jaume I de Castelló y el Servei d'Educació Física de la Universitat de València.

El Diploma y carné profesional que emitimos autoriza para trabajar en el sector, está reconocido y homologado por FEEDPYF, (Federación Española de Entrenadores Personales y Fitness), por EHFA, (European Health & Fitness Association), EHFA con sede en Bruselas es el organismo internacional que regula y reconoce las formaciones profesionales del sector del fitness en toda Europa y en el caso de nuestra formación en Pilates está reconocida por ANEP (Asociación Nacional de Entrenadores de Pilates).

Dada la gran demanda de instructores formados en nuestra escuela, te garantizamos continuas ofertas de trabajo, así como asesoramiento laboral relacionado con el sector.

Y algo muy importante, una vez estás titulado/a, acceder a el reciclaje y actualización, ya que serás gratuitamente socio/a indefinidamente de FEEDPYF, (Federación Española de Entrenadores Personales y Fitness) y en el caso de Pilates de ANEP, (Asociación Nacional de Entrenadores de Pilates)

Todas estas ventajas para los alumnos junto con los condicionantes: Temarios, profesorado, instalaciones, número de horas y las diferentes ayudas a las que se pueden acoger, marcan la diferencia y la hegemonía de APTA Vital Sport dentro del sector de la formación deportiva.

Marco legal de las Titulaciones deportivas en España

Las formaciones deportivas oficiales o regladas son:

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Maestro en Educación Física, Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas Deportivas y Técnico en Conducción de Actividades físico Deportivas en el Medio Natural.

Estas titulaciones regladas, están enfocadas a la docencia y la conducción de grupos en la naturaleza, no están destinadas para las diferentes actividades de Fitness como son: Entrenador Personal, Instructor de Actividades Dirigidas en Grupo o Monitor de Pilates, etc.

La formación en especialidades del Fitness exclusivamente se debe realizar en escuelas deportivas de enseñanza no reglada como APTA Vital Sport, entidad privada de formación profesional ocupacional y continua.

En un futuro con la entrada de la ley del deporte que regulará estas titulaciones, cualquier alumno formado en APTA Vital Sport cuando sea necesario podrá convalidar su formación y conseguir un Certificado de Profesionalidad, como escuela reconocida por FEEDPYF y ANEP te ofrecemos esa garantía de convalidación futura asegurada ya que hemos validado nuestro programa formativo y conseguido la homologación de esas dos importantes entidades.

Será bueno que se regule para evitar formaciones inadecuadas de carga horaria o realizadas por entidades no especializadas en el sector deportivo.

ADVERTENCIA

Tras la opacidad y el anonimato que da Internet proliferan cursos, en detrás de nombres de Federaciones o Asociaciones, sin secretarías de escuela donde poder ver a los responsables y poder contratar y/o supervisar sobre la legalidad de lo que ofrecen, que pueden incluso publicitar títulos oficiales. Se debe saber que estas Federaciones o Asociaciones son nombres de carácter privado nunca Deportivo y que carecen de oficialidad, en teoría deberían ser siempre entidades sin ánimo de lucro, luego no son escuelas, pretenden aparentar relevancia con el nombre. Según marcan los estatutos tipo de todas estas asociaciones, la finalidad y razón de existir debería ser asociar a sus colectivos, defender sus intereses y actualizarlos con actividades solo de reciclaje para sus asociados.

Nuestra escuela pertenece a FEEDPYF, (Federación Española de Entrenadores Personales y Fitness) y ANEP, (Asociación Nacional de Entrenadores de Pilates), entidades reales que no realizan formación de base sino actualización o formación continuada y que tienen de cometido agrupar, defender y asesorar a los profesionales así como reconocer los programas de escuelas del sector que reunimos todos los requisitos.

Programa del Curso de Actividades Dirigidas con soporte musical

CARDIO TRAINNING “ Técnicas del AERÓBIC”

1. Historia y tendencia actual.
2. Beneficios
3. Música, (Beat, frase, secuencia, bloque, master beat).
4. Identificación y ejecución técnica de los pasos básicos y avanzados “Pasos de low e high impact”
5. Comunicación con los alumnos “Comando”
6. Calentamiento moderno
7. Partes de una clase y diferentes tipos
8. Cool Down o enfriamiento aeróbico
9. Tipos de coreografía, (simétrica, asimétrica y mixta)
10. Métodos de enseñanza básicos y avanzados, (inserciones, frases cruzadas, MRE, etc.)

CUBBÁ Fit Stilos

Nuevo y divertido sistema de entrenamiento colectivo exclusivo de APTA Vital Sport repasa los diferentes estilos de baile, latinos, funky, house, etc. Con una edición musical especial desde Miami autorizada para los programas CUBBÁ.

STRETCHING

1. Ejercicios de estiramientos y/o relajación
2. Planing de una sesión de Stretching

STEP

1. Introducción
2. Efectos fisiológicos y biomecánicos
3. Partes del Step
4. Pasos a seguir con tus alumnos
5. Técnicas de ejecución
6. Movimientos prohibidos o contraindicados
7. Identificación y ejecución técnica de los pasos básicos y avanzados del Step
8. Fases de una clase de Step
9. La importancia de las diferentes alturas de la plataforma
10. La importancia de la música en el Step
11. Técnica de construcción coreográfica del Step
12. Metodología del Step para trabajo simétrico y/o asimétrico
13. Métodos básicos y avanzados de enseñanza
14. Tipos de clase de Step, (horizontal, vertical, Step x2, Step x6, Step 2x1, etc.)

EJERCICIOS CONTRAINDICADOS

TONO/CIRCUIT TRAINNING, G.A.P. (glúteos-abdominales-piernas)

1. Objetivos y beneficios
2. Qué hay que tener en cuenta antes de diseñar una sesión de tonificación
3. Cómo se puede variar la intensidad de los ejercicios
4. Ejercicios para trabajar la parte superior del tronco, (mancuernas, bandas elasticas, fit ball), y sin material.
5. Ejercicios para trabajar la parte inferior del tronco, (mancuernas, bandas elasticas, fit ball), y sin material.
6. Circuit Training.

BODY TRAINNING / BODY POWER

Técnica de ejecución y planificación de sesiones según objetivos de las famosas clases de trabajo con barra y discos con base musical. Te permitirá impartir sesiones de clases de las diferentes terminologías con las cuales se conoce esta especialidad del fitness.

MARKETING DEL INSTRUCTOR DE CLASES COLECTIVAS

BLOQUE COMUN DE TEÓRICAS BÁSICAS (campus virtual)

- Anatomía y Fisiología
- Prevención de Lesiones
- Cualidades físicas básicas
- Nutrición básica

Duración total de la Formación: 200 horas

- Bloque específico: 80 h.
- Bloque común: 50 h.
- Estudio y autoaprendizaje: 70 h.

Una vez titulado/a:

- Acceso ilimitado a prácticas gratuitas de perfeccionamiento y actualización
- Afiliación indefinida a FEEPYF (Federación Española de Entrenadores Personales y Fitness)



FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE
ENTRENADORES
PERSONALES
Y FITNESS

www.feepyf.com



DIFERENTES OPCIONES DE CURSOS

Cursos de Sábados de 9:30 a 14:30 horas - Cursos de Martes y Jueves de 10:00 a 14:00 horas y opción intensivos de lunes a viernes.

MATERIAL DIDÁCTICO

Temario, Programa CUBBÁ, bolígrafo, camisetas, DVD'S y CD de música de trabajo.

PRECIO: (incluye módulo de teóricas básicas)

- OPCIÓN CONTADO: 725 €
- OPCIÓN CUOTAS
- OPCIÓN pago por tarjeta

DESCUENTOS: Según condicionante personal, (beca desplazamiento, carnet jove, desempleo, etc..)

PRECIO: MONITORES DE CUALQUIER ESPECIALIDAD DEPORTIVA, O IVEF, O MAGISTERIO, (Por convalidación de teóricas básicas).

- OPCIÓN CONTADO: 690 €
- OPCIÓN CUOTAS
- OPCIÓN pago por tarjeta

RESERVA DE PLAZA

A Ingresar en cualquier oficina de **SANTANDER**, cuenta **0049 5999 96 2795051609**

(indicar nombre, apellido y concepto) Confirmar la reserva de plaza al teléfono **96.3950076** o al e-mail **vitalsport@aptavs.com**

B En nuestras oficinas.

Av. Dr. Waksman, 7-bajo, 46006 Valencia

Tel. **963950076 - 963950314 - 667242132**