



NGAP

EN MOVIMIENTO[®]
by César Millán



FORMACIÓN + GESTIÓN

cesarmillan
fitness is life



www.aerobicstudio.es & www.cesarmillan.com

“Aerobic Studio se basa en una idea **DEMOCRÁTICA**: que todo el mundo puede a **PERMITIRSE** una formación de calidad a un buen precio”

contenidos GAP en Movimiento

Mi trabajo, tu trabajo, consiste en enseñar cada día, en hacerle una demostración constante a quién decide inscribirse a un gimnasio y confiar su salud a un profesional como tu, que se presupone sabrá guiar en todo momento sus necesidades sin preocupaciones confiando plenamente en ti durante la clase, es por ello que te presento la formación más completa del trabajo de Glúteos, Abdominales y Piernas: **GAP EN MOVIMIENTO**.

Más de 12 años de experiencia dentro del sector del fitness me han demostrado que en estos momentos una formación específica es válida siempre y cuando por delante haya una base formativa relacionada con la salud, eso te hará formar parte de un gran equipo de trabajo y ser un profesional del sector del fitness.

A continuación te detallo toda la información, espero sea de tu agrado y podamos juntos emprender el proyecto de **MONITOR DE GAP EN MOVIMIENTO**.

César Millán - CEO Aerobic Studio Formación y creador de GAP en Movimiento.



contenidos GAP en Movimiento

Cuenta la historia, que tiempo atrás, las clases de GAP (glúteos, abdominales y piernas) eran en el sitio, sin movimientos integrados y en la mayoría de los casos en la colchoneta...

GAP en MOVIMIENTO nace desde el trabajo integrado continuo de los miembros inferiores a nivel global y el trabajo de fortalecimiento del núcleo central del cuerpo, el CORE.

Desde Aerobic Studio Formación te presentamos la primera Certificación Oficial de **GAP en MOVIMIENTO**, dividida en 3 certificaciones totalmente independientes:

- Level 1 (trabajo con plataforma “step”)
- Level 2 (trabajo de suelo danzado)
- Level 3 (Trainer **GAP en MOVIMIENTO**)

Cada nivel cuenta con 15 horas de formación 100% prácticas, trabajando con la base de nuestras formaciones, los 5 principios fundamentales del buen instructor de actividades dirigidas:

estructura de una clase de GAP en Movimiento con STEP LEVEL 1
música - movimientos - comunicación - metodología - producto final

ZONA 1
Trabajo
CARDIOVASCULAR
MUSCULAR

ZONA 2
Trabajo
de potenciación
del CORE

ZONA 3
Trabajo
cardiovascular de
ALTA INTENSIDAD

ZONA 4
Trabajo
de estiramientos
GLOBALES

Nosotros te damos las
HERRAMIENTAS...

TU PONES TU CREATIVIDAD

contenidos GAP en Movimiento

MÚSICA / MOVIMIENTOS / COMUNICACIÓN / METODOLOGÍA / PRODUCTO FINAL

Dividimos la estructura de la clase de GAP en MOVIMIENTO en 4 zonas de trabajo, con la implicación total de los 5 principios fundamentales del buen instructor de actividades dirigidas.

Durante el curso trabajaremos las diferentes herramientas de cada zona de trabajo para que, una vez hayas finalizado la formación, puedas programar tus propias sesiones de **GAP en MOVIMIENTO**.

Si te gusta la música y quieres comenzar a diseñar sesiones con tu estilo personal, este es tu curso de **GAP en MOVIMIENTO** 100% práctico.

A continuación te detallo los módulos a trabajar dentro de la estructura de la clase de GAP en Movimiento. Los contenidos son 100% prácticos y te capacitarán para poder dirigir cualquiera de las clases del módulo.

La formación es dirigida íntegramente por mi, puedes conocer mi perfil profesional en www.cesarmillan.com

Una vez finalices la formación recibirás un Certificado por Aerobic Studio Formación, escuela de formación de profesionales del fitness de carácter privado que te dará la posibilidad de poder enseñar y trabajar en los diferentes gimnasios y centros deportivos del país. **RECUERDA: *Todas las formaciones del sector del fitness son PRIVADAS ya que no es un deporte y al no existir Federación no es una titulación oficial.***

WWW.GAPENMOVIMIENTO.COM

Aerobic Studio Formación
Formación Independiente de Calidad
Nº Registro Nacional: 587069

www.aerobicstudio.es

info@aerobicstudio.es

**INFÓRMATE EN LOS TELÉFONOS
91 856 94 30 y 633 913 891**



FORMACIÓN • GESTIÓN

cesarmillan
fitness is life

innovaSPORT
business