

SEMINARIOS FITNESS DAY

	SALA ENTRENAMIENTO PERSONAL	SALA DIRIGIDAS	SALA CICLO INDOOR
09.30-11.30	<i>Las bases del entrenamiento <u>HIIT</u></i>	<i>Iniciación al método Pilates. Pilares del método y ejercicios básicos</i>	<i>Watt Training en ciclo indoor</i>
11.30-13.30	<i>Nuevas tendencias en el entrenamiento de fuerza: <u>Entrenamiento grupal</u></i>	<i>Entrenamiento de Abdomen, piernas y glúteos con soporte musical. Entrenamiento por tracks</i>	<i>Cómo preparar sesiones de Ciclo Indoor eficaces</i>
13.30-14.30	<i>Iniciación al entrenamiento personal: <u>protocolos</u></i>		