

WORKSHOP DE AQUARUNNING (Palafrugell, 2010)

SOLICITUD DE INSCRIPCION

NOMBRE Y APELLIDOS

DOMICILIO N° PISO

POBLACION C. POSTAL

PROVINCIA TELFNO: /

TITULACION: e.mail:

Suscrito a C. Técnicas: SI NO

FORMA DE PAGO: Cheque a R.F.E.N.
 Giro Postal (enviar resguardo)
 Transferencia (enviar resguardo) C/C 2100.4173.10.2200097930

ENVIAR A LA E.N.E. **ANTES** del 15 de abril (15 hrs.)

✂-----
Para realizar la matrícula, se deberá enviar el boletín de inscripción a la E.N.E. debidamente cumplimentado, junto con el comprobante de pago, **ANTES del 15 de abril** (15 hrs.) como fecha máxima, teniendo en cuenta que el número total de inscripciones admitidas serán respetando el orden de llegada a la E.N.E.



ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES
REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE NATACION
C/ Juan Esplandiú, 1 - 28007 MADRID
Tlfno: 91/5572014 - 15 Fax: 91/4097062
mgosalvez@rfen.es



AQUARUNNING

Jornada - Taller



**PALAFRUGELL (Girona),
24 de Abril de 2010**

CONTENIDOS:

- *El aquarunning como actividad de acondicionamiento físico en agua, basada en ejercicios de carrera acuática donde se realizan gestos similares a los de la carrera terrestre y donde se persigue la mejora de la condición cardiorrespiratoria y osteomuscular del individuo.*
- *La carrera acuática como alternativa clara de ejercicio físico en agua, bien como clase colectiva (aquarunning), bien de forma individualizada.*
- *El trabajo en AGUA PROFUNDA como medio para la mejora y mantenimiento de la condición física y para la recuperación de todo tipo de lesiones de tren inferior e incluso de columna.*
- *Otras formas de trabajo en agua profunda para la mejora de la condición física.*
- *Utilización de diversos materiales para el trabajo en agua profunda.*

Clases Teórico – **PRACTICAS** (se ruega ropa adecuada de baño)

HORARIOS:

- 9.30 - 11.00: Introducción y elementos básicos
- 11.30 – 13.00: Clase práctica
- 13.15 – 15.00: Comida
- 15.00 – 16.30: Taller Teórico
- 16.45 – 18.15: Clase práctica
- 18.15: Conclusiones y entrega de certificados.



PROFESORADO:

DOLORES COSIO ARIZA



Entrenador Auxiliar de Natación, Waterpolo y Natación Sincronizada (RFEN). Instructor Aquatic Fitness Wave Aerobics y Entrenador Personal de Fitness Acuático (Univ. Nevada - RFEN). Profesora de Fitness Acuático (AEA).

DIRECTOR: Moises Gosálvez García (ENE)

PLAZO DE INSCRIPCION: 15 de abril (15.00 Hrs.)

PRECIO INSCRIPCION: 135,00 €
Suscritos a C. Técnicas)..... 110,00 €

(Incluye: Asistencia, participación y exposiciones en clases, Comida, documentación, y Certificado oficial ENE-RFEN).

