

PILOXING Instructor Training Workshop

CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN Y DEFINICIÓN DEL PILOXING.
2. BENEFICIOS Y OBJETIVOS DEL PILOXING.
3. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA.
4. POSICIONES Y EJERCICIOS BÁSICOS.
5. CUALIDADES FÍSICAS IMPLICADAS.
6. FUNDAMENTOS BÁSICOS. POSICIONES CORPORALES “LA POSTURA”.
7. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN.
8. PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES.
9. POBLACIONES ESPECIALES.
10. PREVENCIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS.
11. EVALUACIÓN.