



CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE NORDIC WALKING

INSTRUCTOR BÁSICO DE NORDIC WALKING

INSTRUCTOR DE NORDIC WALKING

ALFA COACH

DURACIÓN:

Este curso consta de dos ciclos formativos, de 150 horas de duración cada uno (60 horas presenciales + 90 horas de estudio personal)

HORARIO: De 7:00 a 13:30 y de 14:30 a 20:00 horas

FECHAS DE LAS CONVOCATORIAS:
I parte: **ALFA INSTRUCTOR**

Del 11 al 15 de Junio

II Parte: **ALFA COACH**

Del 24 al 28 de septiembre

DURACIÓN: 20 horas (2 días)

HORARIO: De 9:00 a 13:30 y de 14:30 a 20:00 horas

FECHAS DE LAS CONVOCATORIAS:

1ª C.: 13 y 14 de abril

2ª C.: 15 y 16 de junio

3ª C.: 14 y 15 de septiembre

DURACIÓN: 30 horas (3 días)

HORARIO: De 9:00 a 13:30 y de 14:30 a 20:00 horas

FECHAS DE LAS CONVOCATORIAS:

1ª C.: 31 de mayo, 1 y 2 de junio

2ª C.: 3, 4 y 5 de octubre

DURACIÓN: 5 horas (2 días)

HORARIO: A elegir de 10:00 a 12:30 ó de 16:30 a 19:00 horas

FECHAS DE LAS CONVOCATORIAS:

1ª C.: 14 y 15 de marzo

2ª C.: 11 y 12 de abril

3ª C.: 7 y 8 de mayo

4ª C.: 23 y 24 de mayo

5ª C.: 13 y 14 de junio

6ª C.: 5 y 6 de septiembre

Ciclo de Cursos Formativos: NORDIC WALKING y ALFA COACH

¿Has oído hablar del Nordic Walking o Marcha Nórdica? Se trata de una forma de marcha que incluye no sólo la acción de las piernas como en la marcha normal, sino también la acción de la parte superior del cuerpo. Se trata de caminar con dos bastones especiales, diseñados sólo para esta modalidad.

Es un movimiento nuevo para todo el cuerpo; es agradable y muy efectivo y actúa de forma suave pero eficaz, mejorando la fuerza muscular, el sistema cardiovascular, la coordinación y la movilidad. Pero el Nordic Walking no se limita al simple "andar con bastones". Científicos de la biomecánica y de la fisiología del deporte perfeccionaron la técnica hasta obtener la técnica ALFA que permite activar hasta un 90 % de los músculos y conseguir numerosos beneficios (cardiovasculares, pulmonares, bajada de peso, reeducación de la columna, Higiene Postural, etc.).

Este ciclo de cursos "NORDIC WALKING y ALFA COACH", va orientado a formar a futuros profesionales en el ámbito de la salud y el movimiento, con amplios conocimientos sobre Nordic Walking y la técnica ALFA como modalidad de deporte para la salud. Profesionales con amplias competencias en el ámbito de la Relajación Muscular Progresiva (PMR), así como en el ámbito del Fitness, pudiendo actuar como Coach de Fitness Reactivo.

ESTA FORMACIÓN PUEDE SUPONER EL COMIENZO DE UNA NUEVA ACTIVIDAD PROFESIONAL PARA TI

información y matrícula

En persona: Punto de Información

Fundación General de la Universidad de Valladolid
Edificio RECTOR TEJERINA
Plaza Santa Cruz, 6 - 2ª planta - 47002 Valladolid

Por teléfono: 983.18.46.25

Por e-mail: informacion@funge.uva.es

En internet: <https://formacion.funge.uva.es/cursos/formacion-permanente>

Síguenos:  Departamento de Formación y Empleo FGUVA



Universidad de Valladolid