

Заряжай! вместе с FitnessPRO

30, 31 Мая. г. Алматы сертифицированный семинар **Инструктор СТЕП АЭРОБИКИ** **УРОВЕНЬ 1**

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:

Салатина Татьяна – мастер-тренер Центра обучения FitnessPRO, персональный тренер, фитнес тренер международного класса.

Презентер республиканских и международных фитнес-конвенций. Сертифицированный тренер FPA, Zumba Education (Level B1, B2), Pilates (Лондонский Институт Пилатес). Опыт работы в фитнесе более 13 лет.



ОБЪЕМ: 18 часов

СТОИМОСТЬ: 36 000 тенге.

ИНФОРМАЦИЯ И РЕГИСТРАЦИЯ:

8 777 0123 763 - Гаухар

8 701 748 0816 - Татьяна

ВЫ УЗНАЕТЕ: историю степ аэробики

- принципы построения тренировки
- принципы составления и разучивания хореографии
- биомеханику и физиологию в контексте степ аэробики

ВЫ НАУЧИТЕСЬ: базовым шагам и их модификациям

- изменять интенсивность тренировки - правильно подбирать музыкальное сопровождение - правильно подавать команды
- проводить собственное степ занятие
- выполнять кьюинг и мониторинг ваших клиентов.

А ТАК ЖЕ, ВАС ЖДУТ: мастер-класс от Татьяны Салатиной.
Практические задания. Сертификат участника