

HORARIO		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
9:00	9:30	PRESENTACIÓN (Documentación)	Aeróbic MONTAJE COREOGRÁFICO	Glúteos abdominales y piernas (GAP) ESTRUCTURA Y SESIONES TIPO	Ciclo Indoor ASPECTOS TÉCNICOS Y CURVAS DE INTENSIDAD	Body Fitness System (BFS) GRUPOS MUSCULARES Y BATERIA DE EJERCICIOS
9:30	10:00	Introducción soporte musical en actividades dirigidas				
10:00	10:30					
10:30	11:00					
11:00	11:30					
11.30	12:00	DESCANSO				
12:30	13:00	Aeróbic PASOS BÁSICOS	Step PASOS BÁSICOS Y MONTAJE (base de aeróbic previa)	Core ESTRUCTURAS DE MINI SESIONES DE 30 MINUTOS	Ciclo Indoor ESTRUCTURA Y SESIONES TIPO	Body Fitness System (BFS) SESIONES TIPO
13:00	13:30					
13:30	14:00					

*Esta programación, en sus horarios, podrá sufrir modificaciones, en función de la disponibilidad de espacios

**SI. Actividades dirigidas soporte
musical seco nivel I.
Perfil TSAF**

**Precio unitario
60€**