

Aerobicos.org - Microsoft Internet Explorer

Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

← Atrás → Búsqueda Favoritos

Dirección http://www.aerobicos.org/



Principal :: Añadir Noticia :: Foros :: Chat :: Fotos :: Artículos :: Tutoriales :: Descargas :: Enlaces

Zona Personal WebMail Publicar Buscar Lista de Socios FAQ/Ayuda Desconectar

Información de Usuario

DRN-Entrenamiento
Bienvenido a Aerobicos.org

Tus Mensajes
Sin Leer: 0
Leídos: 0

Registrados:
Último: 66rome7157
Nuevos Hoy: 18
Nuevos Ayer: 22
Total: 15582

Gente conectada:
Sin registrar: 65
Socios: 16
Total: 81

Socios Online:
01: centinela
02: pafdo
03: maripili
04: rosse925
05: romulo
06: DRN-Entrenamiento
07: Mader
08: diorel
09: justaerobics
10: vicky
11: Powerpoint
12: djphantom
13: juanquibiza
14: janire
15: sergi
16: isu000

NUEVO CURSO T-BOW – Arco de Entrenamiento Multifuncional - Novedad Fitness 2007

23 de abril 15:08:13

NUEVO CURSO T-BOW – Arco de Entrenamiento Multifuncional - Novedad Fitness 2007
Domingo 6 de Mayo de 2007 – ANEF Barcelona
T-Bow, el Arco más Multifuncional de Entrenamiento y Terapia Motriz para Sesiones Colectivas y Entrenamiento Personal.

Información detallada sobre el T-BOW: <http://www.t-bow.net>




CURSO DE INSTRUCTOR BÁSICO DE T-BOW - 8 HORAS - Domingo 6 de Mayo de 2007

Aprendizaje de una sesión con música de 55 minutos (Workout Program) genial para un entrenamiento integral de fuerza, resistencia, coordinación y movilidad-flexibilidad; haciendo hincapié en el reforzamiento equilibrado de la espalda y la estabilización de las articulaciones.

Temas principales:

- Estructura y conocimiento de una sesión de entrenamiento integral con T-Bow
- Variación de las dificultades en el entrenamiento coordinativo con el T-Bow
- Variación de las dificultades en el entrenamiento condicional con el T-Bow
- Profilaxis postural, reforzamiento articular y educación postural con el T-Bow
- Ejercicios de estabilización-equilibrio para fomentar una postura correcta con el T-Bow
- Técnicas y métodos de entrenamiento con el T-Bow
- Ámbitos de aplicación - ventajas de la estructura y forma arqueada del T-Bow

Duración: 8 horas.
Fecha/Hora: domingo 6 de mayo de 2007, de 9h a 13h y de 14:30h a 18:30h.
Lugar: ANEF Barcelona - Instalaciones del Club Esportiu Mediterrani.
Acceso fácil con transporte público.
Punto de encuentro: oficina ANEF Barcelona (Begur, 55 -08028 Barcelona).
Precio: 160 euros.
El precio incluye: manual de instructor T-Bow con 2 sesiones integrales de entrenamiento creadas por Sandra Bonacina -Workour Programs- (una de nivel básico y una de nivel medio, Workout Program 1 Basic 2006 y Workout Program 1 Medium 2006), análisis y evaluación de la sesión.

A Recordar Hoy

Nada en especial.

Encuesta

¿Los carteles de la página son muy grandes?

Yo no veo ningún cartel

Son pequeños, casi no los veo

Así están bien

Son un poco grandes, pero no me molestan

Yo los pondría más pequeños

Arrrg, son enormes, se desborda la página!!!

Hacédlos más pequeños o me voy

Hacédlos más pequeños o hackeo la página

Me importa un rábano

Me aburro

Inicio | motricital by mail2web - Mi... | **Aerobicos.org - Micr...**

Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda

← Atrás → Búsqueda Favoritos

Dirección http://www.aerobicos.org/

Entrenamiento
Bienvenido a Aerobicos.org

Tus Mensajes
Sin Leer: 0
Leídos: 0

Registrados:
Último: 66rome7157
Nuevos Hoy: 18
Nuevos Ayer: 22
Total: 15582

Gente conectada:
Sin registrar: 65
Socios: 16
Total: 81



Socios Online:
01: centinela
02: pafdo
03: maripili
04: rosse925
05: romulo
06: DRN-Entrenamiento
07: Mader
08: diorel
09: justaerobics
10: vicky
11: Powerpoint
12: djphantom
13: juanquibiza
14: janire
15: sergi
16: isu000

NUEVO CURSO T-BOW – Arco de Entrenamiento Multifuncional - Novedad Fitness 2007

Domingo 6 de Mayo de 2007 – ANEF Barcelona

NUEVO CURSO T-BOW – Arco de Entrenamiento Multifuncional - Novedad Fitness 2007
Domingo 6 de Mayo de 2007 – ANEF Barcelona
T-Bow, el Arco más Multifuncional de Entrenamiento y Terapia Motriz para Sesiones Colectivas y Entrenamiento Personal.

Información detallada sobre el T-BOW: <http://www.t-bow.net>

CURSO DE INSTRUCTOR BÁSICO DE T-BOW - 8 HORAS - Domingo 6 de Mayo de 2007

Aprendizaje de una sesión con música de 55 minutos (Workout Program) genial para un entrenamiento integral de fuerza, resistencia, coordinación y movilidad-flexibilidad; haciendo hincapié en el reforzamiento equilibrado de la espalda y la estabilización de las articulaciones.

Temas principales:

- Estructura y conocimiento de una sesión de entrenamiento integral con T-Bow
- Variación de las dificultades en el entrenamiento coordinativo con el T-Bow
- Variación de las dificultades en el entrenamiento condicional con el T-Bow
- Profilaxis postural, reforzamiento articular y educación postural con el T-Bow
- Ejercicios de estabilización-equilibrio para fomentar una postura correcta con el T-Bow
- Técnicas y métodos de entrenamiento con el T-Bow
- Ámbitos de aplicación - ventajas de la estructura y forma arqueada del T-Bow

Duración: 8 horas.
Fecha/Hora: domingo 6 de mayo de 2007, de 9h a 13h y de 14:30h a 18:30h.
Lugar: ANEF Barcelona - Instalaciones del Club Esportiu Mediterrani.
Acceso fácil con transporte público.
Punto de encuentro: oficina ANEF Barcelona (Begur, 55 -08028 Barcelona).
Precio: 160 euros.
El precio incluye: manual de instructor T-Bow con 2 sesiones integrales de entrenamiento creadas por Sandra Bonacina -Workour Programs- (una de nivel básico y una de nivel medio, Workout Program 1 Basic 2006 y Workout Program 1 Medium 2006), análisis y evaluación de la sesión práctica registrada en video, folletos de programas de ejercicios, catálogo general y CD de música.

INSCRIPCIONES CURSO DE INSTRUCTOR BÁSICO DE T-BOW

ANEF Barcelona -<http://www.anef.eu>
ANEF Formación de Técnicos del Fitness
Tel.: 902 130 133 - 93 421 18 12

Más información sobre cursos T-Bow:
http://www.t-bow.net/cursos_formacion.htm

Noticia enviada por: DRN-Entrenamiento Autorizada por: equinox

Encuesta

¿Los carteles de la página son muy grandes?

Yo no veo ningún cartel

Son pequeños, casi no los veo

Así están bien

Son un poco grandes, pero no me molestan

Yo los pondría más pequeños

Arrrg, son enormes, se desborda la página!!!

Hacédlos más pequeños o me voy

Hacédlos más pequeños o hackeo la página

Me importa un rábano

Me aburro

Resultados Encuestas

votos **79**

Añadir un nuevo evento

Próximos Eventos en la Agenda

- Seminario de Aerobic y Step Avanzado AEROBIC STUDIO ASTURIAS
- CONVENCIÓN

Usuarios en el Chat

Usuarios: 1
gast190138

[Entrar en el chat]

Últimos Temas de los Foros

- Feria del fitness 28 y 29 de abril
- Cuidado,La Bolsa!!!!
- ¿Qué hacer? Situación laboral!!!!

**NUEVO CURSO T-BOW – Arco de Entrenamiento Multifuncional - Novedad Fitness 2007
Domingo 6 de Mayo de 2007 – ANEF Barcelona**

T-Bow, el Arco más Multifuncional de Entrenamiento y Terapia Motriz para Sesiones Colectivas y Entrenamiento Personal.

Información detallada sobre el T-BOW: <http://www.t-bow.net>



CURSO DE INSTRUCTOR BÁSICO DE T-BOW - 8 HORAS - Domingo 6 de Mayo de 2007

Aprendizaje de una sesión con música de 55 minutos (Workout Program) genial para un entrenamiento integral de fuerza, resistencia, coordinación y movilidad-flexibilidad; haciendo hincapié en el reforzamiento equilibrado de la espalda y la estabilización de las articulaciones.

Temas principales:

- Estructura y conocimiento de una sesión de entrenamiento integral con T-Bow
- Variación de las dificultades en el entrenamiento coordinativo con el T-Bow
- Variación de las dificultades en el entrenamiento condicional con el T-Bow
- Profilaxis postural, reforzamiento articular y educación postural con el T-Bow
- Ejercicios de estabilización-equilibrio para fomentar una postura correcta con el T-Bow
- Técnicas y métodos de entrenamiento con el T-Bow
- Ámbitos de aplicación - ventajas de la estructura y forma arqueada del T-Bow

Duración: 8 horas.

Fecha/Hora: domingo 6 de mayo de 2007, de 9h a 13h y de 14:30h a 18:30h.

Lugar: ANEF Barcelona - Instalaciones del Club Esportiu Mediterrani.

Acceso fácil con transporte público.

Punto de encuentro: oficina ANEF Barcelona (Begur, 55 -08028 Barcelona).

Precio: 160 euros.

El precio incluye: manual de instructor T-Bow con 2 sesiones integrales de entrenamiento creadas por Sandra Bonacina -Workour Programs- (una de nivel básico y una de nivel medio - Workout Program 1 Basic 2006 y Workout Program 1 Medium 2006), análisis y evaluación de la sesión práctica registrada en video, folletos de programas de ejercicios, catálogo general y CD de música.

INSCRIPCIONES CURSO DE INSTRUCTOR BÁSICO DE T-BOW

ANEF Barcelona - <http://www.anef.eu>-
ANEF Formación de Técnicos del Fitness
Tel.: 902 130 133 - 93 421 18 12

Más información sobre cursos T-Bow:
http://www.t-bow.net/cursos_ formacion.htm

T-BOW NOVEDAD FITNESS 2007
Arco Multifuncional de Entrenamiento y Terapia

Swiss Made

Ideal para Clases Colectivas

Sesiones Integrales de Entrenamiento Fitness
Capacidades Condicionales y Coordinativas
Educación Postural y Reforzamiento Articular

The advertisement features a central logo and several photographs demonstrating various exercises using the T-Bow device. The exercises include standing, lying, and dynamic movements. A central inset shows the product's packaging, which is a blue and orange mat. The text highlights its suitability for group classes and its benefits for fitness, coordination, posture, and joint reinforcement.