



CURSO DE **HIDROBIKE INSTRUCTOR**

A Hidrobike é uma modalidade em crescendo na indústria do fitness aquático. Através de algumas manobras de ciclismo podemos criar uma aula divertida reduzindo o stress nas articulações principalmente dos membros inferiores. Utilizando uma bicicleta na água poderá trabalhar com treino personalizado, aula em grupo ou acrescentando material aquático. Um curso que vai permitir atingir níveis de qualidade e de segurança num equipamento cada vez mais procurado em Ginásios.

Investindo nesta modalidade, o instrutor fará a diferença!

OBJETIVOS

- Desenvolver competências necessárias para habilitar futuros instrutores a lecionar aulas de Hidrobike
- Desenvolver e aplicar diferentes metodologias de treino nas aulas de Hidrobike
- Formar instrutores capazes de lecionar aulas de Hidrobike em segurança e com eficácia

O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- 15 Horas de Formação
- Material de Apoio ao Curso
- Certificado de Formação Profissional
- Seguro de Acidentes Pessoais em Vigor durante a Formação
- 3 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico) e do TPDT (Título Profissional de Director/a Técnico/a) e 3 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo)

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. Segurança
2. Propriedades da Água
3. Regulação da Bicicleta
4. A Postura correta a ser adotada
5. As Posições Técnicas de Base e suas variantes
6. Organização e planeamento de aulas de Hidrobike
7. Benefícios do Exercício na Água com a Hidrobike
8. Controlo da intensidade nas aulas
9. Anatomia vs Hidrobike
10. Sistemas Energéticos
11. Música vs Hidrobike
12. Hidrobike com auxílio de material aquático
13. Aulas diversificadas
14. Características do Instrutor de Hidrobike

LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

PREÇOS

Taxa de Inscrição

37 EUR

Valor do Curso

125 EUR

Descontos
(não acumuláveis)

15% - ex alunos da Promofitness

10% - grupos de 3 pessoas


10% - portadores do Cartão Jovem

20% - habitantes de Madeira ou Açores
(mediante comprovativo de viagem
para os dias da formação)

20% - habitantes no estrangeiro
(mediante comprovativo de viagem
para os dias da formação)



 INFO@PROMOFITNESS.COM

 222 081 418
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS