

HORARIOS

GIMNASIO MOSCARDÓ - C/. Pilar de Zaragoza, 93 - Madrid
METRO: Avenida de América, Diego de León - BUS: 1, 115, C RENFE: Intercambiador Avenida América

CICLISMO INDOOR (sábado, 18 de marzo)

TALLER Posición y ejecución (A. Sampayo): de 10'00 a 11'30 hrs. Nuestro objetivo realizar la actividad con la posición correcta en la bicicleta. ¡Deportes es salud!

TALLER Técnica de pedal (A. Sampayo): de 11'40 a 13'10 hrs. Secuencia del pedaleo / B.P.M. /R.P.M. ¡Exprime al máximo la técnica del pedal!

TALLER Tonificación glúteo/cuadrícep (A. Sampayo): de 13'20 a 14'50 hrs. Tonificar más y mejor glúteos y/o cuádriceps. ¡Técnica específica de tonificación!

PILATES (sábado, 25 de marzo)

TALLER Patologías y el método Pilates (R. Muñoz): de 10'00 a 12'00 hrs. La fama del método Pilates trae a nuestros estudios clientes con problemas físicos que nos comprometen a tener conocimientos básicos sobre las patologías más comunes en nuestra población. Este workshop te ayudará a tratar esas patologías y ver cómo el método puede ayudar a su mejoría.

TALLER Pilates y la tercera edad con análisis corporal (R. Muñoz): de 12'15 a 14'15 hrs. Un segmento muy amplio de nuestra población aparece en nuestras clases con determinada edad buscando un ejercicio práctico y no lesivo para sus articulaciones, huesos, tendones,... En este workshop aprenderás a realizar un análisis postural y a determinar qué ejercicios son los más o menos adecuados para esas personas.

FITNESS/CLASES COLECTIVAS (sábado, 13 de mayo)

TALLER Entrenamiento en suspensión (F. Díaz): de 10'00 a 11'30 hrs. Su utilización, el movimiento y su biomecánica, utiliza tu propio cuerpo en tu beneficio.

TALLER Entrenamiento intenso (F. Díaz): de 11'40 a 13'10 hrs. Programa pasos sencillos y de máxima intensidad, ejercicios calisténicos y el trabajo Core!

TALLER Aerobox (F. Díaz): de 13'20 a 14'50 hrs. Super coreografías para tus clases, diseña rápidamente una coreografía.

CURSOS

El lugar donde se realizan los cursos depende de curso. AEMA les comunicará la dirección en el momento de su inscripción.

CICLISMO INDOOR, (se recomienda uso de culotte)
sábado 11 10'00 a 14'00 y de 15'00 a 19'00 hrs. y
domingo 12 de febrero de 10'00 a 14'00hrs.

PILATES MAT, días 18, 19 de febrero y 4 y 5 de marzo.
Sábados de 10'00 a 14'00 y de 15'00 a 19'00 hrs.
y domingos de 10'00 a 14'00hrs.

FITNESS Y MUSCULACIÓN, días 25, 26 de febrero y 4, 5, 11 y 12 de marzo. Sábados 10'00 a 14'00 y de 15'00 a 20'00 hrs. y domingos de 10'00 a 14'00 hrs.

TONIFICACIÓN (GAP), sábado 4 de marzo de 10'00 a 14'00hrs.

AEROBOX, sábado 1 de abril de 10'00 a 14'00hrs.

ENTRENAMIENTO INTENSO, sábado 8 de abril de 10'00 a 14'00hrs.

AERÓBIC, STEP y AERODANCE, sábado 22 de abril de 10'00 a 14'00 y de 15'00 a 19'00 hrs.

PILATES MÁQUINAS (Reformer, Cadillac y Wunda) días 22 y 23 de abril y 6, 7, 13, 14, 27 y 28 de mayo.
Sábados de 10'00 a 14'00 y de 15'00 a 19'00 hrs.
y domingos de 10'00 a 14'00hrs.

MEDICINA DEPORTIVA, por internet.

Los exámenes de Aeróbic, Step, Tonificación, Aerobox, Ciclo, Pilates... se organizarán durante los talleres o cursos. Para reservar plaza,

☎ 914023474 📞 685139781.

Para conseguir el Diploma acreditativo, será necesario superar las pruebas teóricas y prácticas de la modalidad.

/aemasport



85139781



914023474



www.aemasport.com



Solicitud de inscripción

a **CELEBRAR** en **MADRID**

"Calendario AEMA"

Por favor, utiliza una solicitud (o copia) por persona y remítela debidamente cumplimentada. La inscripción sólo será válida si se recibe debidamente cumplimentada y totalmente abonada.

DATOS PERSONALES

Nombre
 C/
 Teléfono Móvil
 e-mail
 C.P Población
 Provincia

FORMA DE PAGO

Señala con una "X" (habrá que presentar el original del justificante de pago al comienzo de la actividad).

- En metálico en nuestras oficinas.
- Transferencia bancaria:** (repetir el nombre del inscrito en "persona que hace el ingreso" y en el de "texto o concepto" y enviar copia por email o fax).
 Titular: AEMA Banco: Ibercaja ES80-2085-8024-9203-3021-2457 ó
 Titular: AEMA Banco: Santander ES63-0049-5103-7123-1658-5712
- Tarjeta de Crédito: Visa Mastercard Eurocard
- Número:/...../...../...../...../...../...../...../...../...../...../.....
 Fecha Caducidad:/..... Firma del titular:

PRECIOS

Escoge tu mejor opción con "X"

A. TALLERES CICLISMO INDOOR (Sábado, 18 marzo) Todos los asistentes recibirán Certificado de Asistencia y apuntes. Mínimo 6 personas por taller.

- A.1 Posición y ejecución (de 10'00 a 11'30 hrs.)
 A.2 Técnica de pedal (de 11`40 a 13'10hrs.)
 A.2 Tonificación glúeto/cuadrícep (de 13'20 a 14'50 hrs.)

B. TALLER PILATES (sábado, 25 marzo) Todos los asistentes recibirán Certificado de Asistencia y apuntes. Mínimo 6 personas por taller.

- B.1 Patologías y método Pilates (de 10'00 a 12'00 hrs.)
 B.2 Tercera edad y análisis corporal (de 12`15 a 14'15hrs.)

C. TALLER FITNESS/CLASES COLECTIVAS (Sábado 13 mayo) todos los asistentes recibirán Certificado de Asistencia y apuntes. Mínimo 6 personas por taller.

- C.1 Entrenamiento en suspensión (de 10'00 a 11'30 hrs.)
 C.2 Entrenamiento intenso (de 11`40 a 13'10hrs.)
 C.2 Aerobox (de 13'20 a 14'50 hrs.)

C. CURSOS

Todos los asistentes recibirán Certificado de Asistencia y manual. Para conseguir el Diploma acreditativo, será necesario superar las pruebas teóricas y prácticas de la modalidad y Fundamentos en Medicina Deportiva. Para obtener el de Pilates reformer, Wunda y Cadillac es necesario superar Pilates mat. Para reservar plaza para los exámenes, teléfono al 914023474, whatsapp 685139781 ó mandar un mail a info@aemasport.com.

- Mínimo 6 personas por curso
- Ciclismo Indoor (11 y 12 de febrero)
 - Pilates mat (18, 19 de febrero y 4, 5 de marzo)
 - Fitness y Musculación (25, 26 de febrero, 4, 5, 11, 12 de marzo)
 - Tonificación (GAP) (4 de marzo)
 - Aerobox (1 de abril)
 - Entrenamiento intenso (8 de abril)
 - Pilates máquinas (Reformer, Cadillac y Wunda (necesario conocimiento de pilates mat, 22, 23 de abril 6, 7, 13, 14, 27, 28 de mayo).
 - Aerobic , step y aerodance (22 de abril)
 - Fundamentos en medicina deportiva (internet)

| Precio hasta 20 días antes | Precio hasta 5 días antes | Precio |
|----------------------------|---------------------------|--------|
| 21,00 | 27,00 | 35,00 |
| 21,00 | 27,00 | 35,00 |
| 21,00 | 27,00 | 35,00 |
| 15,00 | 19,00 | 25,00 |
| 15,00 | 19,00 | 25,00 |
| 21,00 | 27,00 | 35,00 |
| 21,00 | 27,00 | 35,00 |
| 21,00 | 27,00 | 35,00 |
| 193,00 | 222,00 | 255,00 |
| 332,00 | 382,00 | 440,00 |
| 475,00 | 547,00 | 630,00 |
| 53,00 | 65,00 | 77,00 |
| 53,00 | 65,00 | 77,00 |
| 53,00 | 65,00 | 77,00 |
| 664,00 | 764,00 | 879,00 |
| 122,00 | 140,00 | 162,00 |
| 35,00 | 35,00 | 35,00 |

Gracias por tu participación

PARTICIPANTES

Todos los participantes recibirán un Certificado de Asistencia (se recogerá durante la actividad, si hubiera que enviarlo por correo el coste será de 7,20 €).

PAGOS

Se abonará como mínimo 30,00€ en el momento de la inscripción y dentro de la fecha indicada para aprovechar los descuentos por fecha y el resto 10 días antes del inicio de la actividad. En caso de no cumplir este requisito se perderán los derechos a los descuentos por fecha.

CANCELACIONES

En todos los casos penalización de 30,00 € y desde 10 días antes del inicio de la actividad no habrá devoluciones bajo ningún concepto.

CAMBIOS

Cualquier cambio de una actividad por otra o de un inscrito por otro tendrá un recargo de 6,00 €, excepto en los casos que la nueva inscripción suponga un mayor coste aplicándose sólo el nuevo precio.



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

C/. Montesa, 44, local
 ☎ 91 4023474 - 📞 685139781 - 28006 Madrid
 www.aemasport.com - info@aemasport.com
 🌐 /aemasport

