

now **((y))**ou

entrenamiento personalizado

Prepárate para los cursos y seminarios de la **ANEF** para el periodo **2010-2011** y que se llevarán a cabo en las instalaciones de **Now You**.

A partir de Septiembre, podrás descargarte el programa completo de los cursos así como información sobre inscripciones en **www.now-you.es**.

Área de de acondicionamiento neuromuscular o actividades en sala polivalente.

Cursos.

Instructor de fitness (80 horas).
Sábados del 17 de Sept. al 13 de Nov.

Entrenador personal (80 horas).
Sábados del 17 de Sept. al 13 de Nov.

Seminarios de especialización.

Obesidad, ejercicio y nutrición (8 horas).
20 de Noviembre.

Ejercicio físico y poblaciones especiales I.
Trastornos metabólicos, endocrinos y respiratorios (8 horas). 27 de Noviembre.

Ejercicio físico y poblaciones especiales II.
Trastornos cardiovasculares, del aparato locomotor y del sistema nervioso (8 horas).
4 de Diciembre.

Ejercicio físico y poblaciones especiales III.
E.F. en diferentes estados biológicos niños, pre-adolescentes, post-menopausia, embarazo, tercera edad (8 horas).
11 de Diciembre.

Área de acondicionamiento físico en grupo con soporte musical.

Cursos.

Pilates suelo (32 horas).
Del 25 de Septiembre al 16 de Octubre.

Pilates suelo especialización (32 horas).
Del 23 de Octubre al 13 de Diciembre.

Seminarios de especialización.

Ciclismo indoor y nutrición (8 horas).
13 de Noviembre.

Prevención de lesiones en el ciclismo indoor (8 horas). 20 de Noviembre.

Área de terapias manuales y quiromasaje.

Cursos.

Quiromasaje y terapias manuales deportivas (100 horas).

Seminarios.

Introducción al masaje Ayurvédico (8 horas).

Masaje Lomi-Lomi (masaje hawaiano) (8 horas).