



Instituto Técnico de Preparación Física

ESCUELA DE ENTRENADORES FISICOS PARA LA SALUD EN LA CDMX
DE LA FUNDACIÓN EDUCA DEPORTE A.C.
"Incorporado al Sistema del Deporte del Distrito Federal"

CURSOS TÉCNICO-DEPORTIVOS

www.educadeporte.com



Cta. No. 65-50572143-1
Clabe interbancaria: 014180655057214317
"FUNDACIÓN EDUCA DEPORTE A.C."



mayores informes:
01 (55) 53 86 6334
01 (55) 70 37 9752
01 (55) 70 28 6408
01 (55) 53 86 0361



INSTITUTO TÉCNICO DE PREPARACIÓN FÍSICA

ESCUELA DE ENTRENADORES FISICOS PARA LA SALUD
DE LA FUNDACIÓN EDUCA DEPORTE A.C.

TEMARIO

PLAN DE ESTUDIOS

Yoga Fitness

"ASOCIACION NACIONAL DE CULTURA FISICA Y DEPORTE"
ESCUELA DE ENTRENADORES FISICOS PARA LA SALUD EN LA CDMX DE LA FUNDACION EDUCA DEPORTE A.C.
"Incorporado al sistema del Deporte del Distrito Federal"



STPS
SECRETARÍA DEL TRABAJO
Y PREVISIÓN SOCIAL



FUNDACION EDUCA DEPORTE A.C.
Escuela de Entrenadores Fisicos para la Salud en la CDMX



RENADEP
Programa Nacional de Entrenadores Deportivos
Fundación Educa Deporte A.C.

28
ANIVERSARIO



INSTITUTO TÉCNICO DE PREPARACIÓN FÍSICA

NUESTRO CURSO DE HABILITACION FISICA FUNCIONAL SE ENCUENTRA DEBIDAMENTE INCORPORADO A LA S.E.P. EXISTEN TRES AREAS DE PROFESIONALIZACION INTERNA: **1).-ENTRENADOR DEPORTIVO, 2).-TERAPEUTA DEPORTIVO, 3).-ASESOR DEPORTIVO.** CADA AREA TIENE DIVERSAS ACTIVIDADES COCURRICULARES A ELEGIR, LA METODOLOGIA Y LOS PLANES DE ESTUDIO FUERON DISEÑADOS EN UN SISTEMA DE INTEGRACION CONTINUA MODULAR QUE PERMITE A LOS ALUMNOS INTEGRARSE DE FORMA PERMANENTE A LAS ACTIVIDADES COCURRICULARES DE CADA AREA POR LO QUE LE BRINDA LA OPORTUNIDAD DE CONCLUIR SU PREPARACION EN UN PERIODO EXACTO DE 28 SEMANAS. (120 HRS TEORICO-PRACTICAS).

REQUISITOS:

NO SE REQUIERE RANGO MINIMO DE ESTUDIOS	DOS FOTOS TAMAÑO INFANTIL B/N Ó COLOR	CERTIFICADO MÉDICO (PARTICULAR Y/O OFICIAL)
CUADERNO PARA TOMAR NOTAS	PAGO CORRESPONDIENTE A INSCRIPCIÓN	ROPA PARA HACER EJERCICIO Y TENIS.

CUOTAS INICIALES DE RECUPERACION:

INSCRIPCION INICIAL \$850.00*	
*1era CLASE INCLUIDA	
CUOTA DE RECUPERACIÓN:	\$ 200.00 Semanales X 27 Semanas + \$850.00 Inscripción + \$600.00 Re-inscripciones = Total de \$6,850.00 Descuento por pago anticipado es de \$ 5,850.00, usted obtiene un ahorro de \$ 1,000.00 (Re-inscripciones incluidas)
2 RE-INSCRIPCIONES (SEMANA 17 Y 25):	\$300.00 C/U
CREDENCIAL ESCOLAR:	\$50.00 (7 MESES)
MANUALES:	Se adquieren con cada capacitador tienen un costo extra de recuperación de bajo costo.
UNIFORMES ESCOLARES:	DISTRIBUIDOR AUTORIZADO: SABADOS Y DOMINGOS PATIO DEL PLANTEL Y/O 044 55 3147 6374

CUOTAS DE RECUPERACION FINAL:

-CUOTAS FINALES DE RECUPERACION: \$ **1,250.00** (Incluye examen final, compulsas de Títulos Honoríficos Máster -Elite, Diploma-ITPF, Constancia interna y Cedula de Identidad "RENADEP" para comprobación de identidad (registracionaldeentrenadoresdeportivos.com). solo el Diploma oficial S.E.P. de habilitación física funcional tarda de 3 a 4 meses más.
-UNA VEZ HABIENDOTE CERTIFICADO Y HABIENDO OBTENIDO TU DOCUMENTACION FINAL, SI LO DESEAS EL PLANTEL TRAMITARA TU AFILIACION COMO ENTRENADOR O TERAPEUTA FISICO PARA LA SALUD ANTE LA ASOCIACION NACIONAL DE CULTURA FISICA Y DEPORTE "ANECFID", **LA AFILIACION ES DE \$700.00. ANUAL** (Se recomienda como apoyo curricular y te otorga beneficios y descuentos en talleres internos de capacitación, incluso R.C.P. GRATIS CADA SEIS MESES con constancia incluida).

TEMARIO

PLAN DE ESTUDIOS

YOGA FITNESS

Habilitación Física Funcional: Por ser asignatura del tronco común, se imparte dentro de las 28 clases de especialización.

CLASE:	CONTENIDO TEMATICO
1	Historia
2	Anatomía I: músculos
3	Respiración
4	Anatomía II: huesos y articulaciones
5	Alineación corporal y concepto de CENTRO
6	Preparación de la práctica I: Calentamiento
7	Preparación de la práctica II: Calistenia
8	Preparación de la práctica III: Gimnasia psicofisica
9	Asanas básicas
10	Ocho ramas
11	Saludos al Sol
12	Posturas clímax
13	Saludos a la Luna
14	Elongación muscular
15	Sistema neuro-endocrino
16	Preparación de la práctica IV: Relajación y Meditación
17	Estructurando una clase
18	Trabajo con implementos: bloques, cinturón, pelota, silla
19	Diferentes tipos de Yoga
20	Yin Yoga
21	Sistemas energéticos: 1er chakra
22	2o. Chakra
23	3er. Chakra
24	4o. Chakra
25	5o. Chakra
26	6o. Chakra
27	7o. Chakra
28	Yoga para todos: niños, embarazo, tercera edad, poblaciones especiales