

TRX® Suspension Training® COURSE (STC)

¡Un programa de fitness original, innovador e inimitable!

Este curso te proporcionará la información esencial y experiencia práctica para usar el TRX Suspension Trainer de forma segura y para maximizar los beneficios del entrenamiento en suspensión.

Tras completar este curso, serás capaz de:

- Explicar los **orígenes y características** únicas del TRX Suspension Trainer.
- Entender por qué el Entrenamiento en Suspensión con el TRX es **un método de entrenamiento único** y valioso tanto para el rendimiento deportivo como para el fitness en general.
- **Ajustar y usar el TRX Suspension Trainer** en diferentes localizaciones.
- Aplicar los **tres principios básicos** para modificar la resistencia y estabilidad en cada ejercicio para adaptarlos a cualquier nivel de condición física.
- Realizar una **amplia variedad de ejercicios** con sus variaciones y modificaciones.
- Usar el TRX para un entrenamiento efectivo y eficiente para mejorar la **fuerza, flexibilidad y resistencia cardiovascular**.
- **Diseñar un programa** de ejercicio equilibrado.
- Entender cómo puedes **expandir tu negocio** a través del Entrenamiento en Grupos Reducidos.
- Incluye certificación oficial internacional **STC**.
- **Duración: 8 horas.**

FECHAS 2011:

26 de febrero de 2011
VITORIA (Fundación Estadio)

26 de marzo de 2011
VIGO (Fit Sport)

9 de abril de 2011
MAJADAHONDA
(Fisico Majadahonda)

9 de abril de 2011
ANDORRA

16 de abril de 2011
CHICLANA DE LA FRONTERA
(Tixeo)



FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

Formación: TRX® Suspension Training® Course (STC)

Fecha/ Lugar:

- 26 de febrero de 2011 - VITORIA (Fundación Estadio)
- 26 de marzo de 2011 - VIGO (Fit Sport)
- 9 de abril de 2011 - MAJADAHONDA (Fisico Majadahonda)
- 9 de abril de 2011 - ANDORRA
- 16 de abril de 2011 - CHICLANA DE LA FRONTERA (Tixeo)

Duración/ Horario: 8 horas / 9:30h a 13:30h y 15:00h a 19:00h

Precio: 180 Euros

Inscripciones: Begoña Quiles / e-mail: TRX@tecnosport.es / Tel: 93 274 97 80

NOTA:

1. **Marca la fecha/ el lugar** dónde desea inscribirse (**Aforo máximo por curso: 20 personas**)
2. **Realiza el ingreso** al siguiente nº de cuenta:
Banco Sabadell
0081/0665/36/0001012306
3. **Envía esta hoja de inscripción** debidamente cumplimentada junto al comprobante del ingreso bancario al nº de FAX: **93 428 10 70** o por mail a: **TRX@tecnosport.es**
Tel: **93 274 97 80**

Nombre y Apellidos			
Dirección			
Población		Código Postal	
e-mail			
NIF		Tel.	
Gimnasio/ Empresa			

