

## Стань фитнес тренером!

Павлодар, Казахстан

Исполняй мечты!

Становись профессионалом! Первая казахстанская школа фитнеса "KazFitnessAcademy" предлагает получить профессию фитнес инструктора. Базовый курс инструктора групповых программ 5-19 сентября

Это отличная возможность:

- \* Превратить интерес к фитнесу в любимое дело!
- \* Иметь достойные доходы помимо основной работы!
- \* Построить успешную фитнес карьеру!

Учащиеся для сертификации осваивают следующие теоретические темы:

- Профессионализм и миссия фитнес инструктора.
- Положительные эффекты фитнес тренировки на двигательные качества человека и функционирование всех систем организма.
- Формат тренировки, содержание, построение тренировочной системы.
- Постановка команд инструктора, искусство быть востребованным фитнес инструктором групповых программ.
- Суть и механизм физиологических процессов в организме, связанных с физической нагрузкой. От строения мышечной клетки до анатомии опорно-двигательного аппарата человека.
- Оценка осанки клиента.
- Определение целей тренировки и приоритетов в мышечном каркасе.
- Адаптология, принципы создания тренировочной программы.
- Основы правильного питания. Рациональное питание. Составление суточного меню с учетом физической нагрузки и без нее.

Ежедневные практические занятия это:

- Овладение техникой базовых шагов Классической аэробики, умение составить и разучить комбинацию несколькими способами.
- Основы степ аэробики, шаги, разучивание и составление комбинации 1-го уровня.
- Силовая тренировка, ее принципы построения, формирование блоков силовых упражнений.
- Искусство работать в ритм музыки, эффективность и своевременность команд инструктора.
- Виды фитнес направлений, их презентации в различных мастер классах.
- Техника выполнения силовых упражнений, правила исходного положения и стабилизации.
- Функциональная тренировка, тренировка на гибкость.

Стоимость обучения 88000тг. При регистрации до 1 сентября льготная цена 85000тг.

Принял решение!

**Звони!**

---

Цена: **88 000** ₸

Тип объявления:  
Услуги, предлагаю

Торг: неуместен

**Бекова Асем**

**+7778-328-28-69**

**ул. Сарайшык, 7**