

Formación en Fitness y Salud



Formación en Fitness y Salud

PROFESORADO

- ♥ **José Ramón Bahamonde Nava.** Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Licenciado en Educación Física y Diplomado en Empresariales. Profesor universitario de la Escuela de Magisterio P. Enrique de Ossó (EUPO). Gerente del Gimnasio Oxys Corredoria. Master Instructor y Especialista en Ciclismo Indoor- Bikecontrol Melchor Mauri.
- ♥ **Iván Fernández Álvarez.** Diplomado en Educación Física. Director del Gimnasio Oxys Corredoria. Profesor de aeróbic, step y actividades dirigidas. Experto en Entrenamiento Personalizado. Master Instructor y Especialista en Ciclismo Indoor- Bikecontrol Melchor Mauri.
- ♥ **David Méndez Alonso.** Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Licenciado en Educación Física. Profesor universitario de la Escuela de Magisterio P. Enrique de Ossó. Profesor de Educación Física en el Colegio Los Dominicos. Experto en gimnasia para la tercera edad.
- ♥ **Ismael Mori Arias.** Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Licenciado en Educación Física. Profesor titular en la Escuela de Magisterio de Oviedo. Experto en psicomotricidad y entrenamiento deportivo.
- ♥ **Ana Isabel Luzuriaga.** Diplomada en Educación Física. Coordinadora de actividades en Gimnasio Oxys Oviedo. Profesora de aeróbic, step, Pilates y actividades dirigidas. Experta en Entrenamiento Personalizado. Especialista en PILATES.
- ♥ **Marcos López.** Diplomado en Educación Física. Profesor de Educación Física Colegio Santa María del Naranco-Ursulinas. Master en Alto Rendimiento Deportivo. Experto en Entrenamiento Personalizado.
- ♥ **Ignacio Prieto Marino.** Licenciado en Educación Física. Gerente Gimnasio Oxys Oviedo. Experto en Equipamientos Deportivos y Gestión de Instalaciones.
- ♥ **Pedro Carlos Martínez Suárez.** Doctor en Psicología. Profesor universitario de la Escuela de Magisterio P. Enrique de Ossó. Profesor de la Escuela de Enfermería de Gijón. Experto en terapia ocupacional y educativa. Responsable del departamento de calidad y evaluación de la EUPO.
- ♥ **José Prieto Saborit.** Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Licenciado en Educación Física. Profesor universitario de la Escuela de Magisterio P. Enrique de Ossó. Especialista en actividades acuáticas y psicomotricidad. Responsable del Departamento de Investigación de la EUPO.
- ♥ **Ramón de Cangas.** Licenciado en Biología. Master en Nutrición. Propietario del centro Nutrición y Salud. Experto en salud alimentaria y población escolar.
- ♥ **Jorge Egocheaga.** Licenciado en Medicina. Doctor en Medicina Deportiva. Médico del Grupo Cultural Covadonga. Alpinista y montañero de reconocido prestigio. Experto en primeros auxilios y actividades en el medio natural.
- ♥ **Ana Cristina Bernal Pérez.** Analista de Sistemas y Responsable de Proyectos Informáticos, entre otros de Software de Fitness, Gestión de Clases, Sesiones Bikecontrol.
- ♥ **Rodrigo Cimadevilla.** Desarrollador de software Oracle, .Net, páginas web, Visual Basic entre otros, en proyectos para Software de Fitness, Gestión de Clases y Sesiones Bikecontrol.



DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN EN FITNESS Y SALUD

Los Centros OXYS Bienestar y Salud cuentan con una historia de más de 6 años y sus profesionales llevan impartiendo docencia en actividades y cursos de formación en fitness más de 15 años.

En OXYS apostamos por una formación moderna, competitiva y de alta calidad ofreciendo expectativas de futuro a profesionales del sector. Tenemos una vocación de servicio público contribuyendo al desarrollo de diferentes programas de formación tanto en instituciones públicas (Universidad de Oviedo-Cursos de Extensión Universitaria, Consejería de Educación, ...) como desde el ámbito privado (Cursos de la Asociación de Empresarios Deportivos, Cursos Oxys, ...).

OXYS Bienestar y Salud cuenta con dos centros en Oviedo (uno en la calle Matemático Pedrayes y otro en La Corredoria). Desde ambas instalaciones ofrecemos un moderno servicio de actividades físicas para todos los públicos e intentamos mejorar la formación de los profesionales de nuestras instalaciones, así como formar nuevos profesionales del sector del fitness y la salud.

Las salidas profesionales más demandadas en nuestro sector pasan por los títulos privados que queremos implantar a partir de este curso 2010/11. Además de estos cursos de larga duración, pretendemos mantener una formación continua a través de monográficos específicos e intensivos.

Además, toda esta formación tiene como valor añadido las prácticas en las instalaciones de OXYS Bienestar y Salud u otras del sector que colaboran con nosotros, enriqueciendo la formación en cada una de las especialidades que ofrecemos.

Formación en Fitness y Salud



Oxys Bienestar y Salud
C/ Ciudades Unidas s/n
33011 – La Correodoria (Oviedo)
Tel. 984184116

Oxys Bienestar y Salud
C/ Matemático Pedrayes, 5
33001 – Oviedo
Tel. 985270198

formacion@oxys.es
www.oxys.es

OFERTA FORMATIVA 2010-2011

CURSO: TÍTULO	CONTENIDOS	DURACIÓN
INSTRUCTOR DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS DE FITNESS	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Actividades cardiovasculares: aeróbic/step. ♥ Actividades de tonificación: Gap/ Bosu ♥ Actividades de alta y baja intensidad. ♥ La música como elemento central. ♥ Metodología de entrenamiento. ♥ Procesos de comunicación. ♥ Anatomía y Fisiología. 	<p>60 horas teórico/prácticas + 30 horas de asistencia a sesiones prácticas. (de octubre a diciembre)</p>
INSTRUCTOR DE SALA DE FITNESS	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Entrenamiento de resistencia: Maquinas cardiovasculares ♥ Entrenamiento de fuerza: maquinas de musculación / peso libre. ♥ Métodos de entrenamiento. ♥ Rutinas de trabajo para iniciados/intermedios y avanzados. ♥ Rutinas de trabajo para poblaciones especiales ♥ Nutrición saludable y deportiva 	<p>40 horas teórico/prácticas + 20 horas de asistencia a sesiones prácticas. (de enero a marzo)</p>
INSTRUCTOR DE CICLISMO INDOOR	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Filosofía del ciclismo indoor ♥ La bicicleta. ♥ Aspectos técnicos: equipación, material, posiciones técnica de pedalada. ♥ La música: utilización. ♥ Diseño de sesiones. ♥ Metodología de entrenamiento. ♥ Poblaciones especiales. 	<p>30 horas teórico/prácticas + 20 horas de asistencia a sesiones prácticas. (de abril a junio)</p>
INSTRUCTOR DE PILATES (SUELO)	<ul style="list-style-type: none"> ♥ Filosofía e historia del Pilates. ♥ Diseño de sesiones. ♥ Metodología y progresiones. ♥ Pilates en Poblaciones especiales. ♥ Materiales para elevar la intensidad de las sesiones. ♥ La respiración. ♥ El control postural. ♥ La flexibilidad y la fuerza. 	<p>30 horas teórico/prácticas + 20 horas de asistencia a sesiones prácticas. (de abril a junio)</p>

MONOGRÁFICOS VARIOS	<ul style="list-style-type: none">♥ DANZA DEL VIENTRE♥ DANZA AFRICANA♥ DANZA CONTEMPORÁNEA♥ DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES♥ NUTRICIÓN SALUDABLE♥ TRABAJO ABDOMINAL♥ MÚSICA Y MEZCLA EN CICLISMO INDOOR♥ ENTRENAMIENTOS AVANZADOS EN CICLISMO INDOOR♥ DISEÑAR SESIONES CON PROGRAMA INFORMÁTICO EN CICLISMO INDOOR♥ FITNESS ACUÁTICO♥ ENTRENAMIENTO PERSONAL♥ BOSU♥ INFORMÁTICA EN GIMNASIOS	
--------------------------------	--	--

El calendario de cursos se desarrollará de septiembre a junio.

Todos los **cursos de larga duración** se celebrarán los fines de semana (aproximadamente 3 fines de semana al mes) los viernes y sábados en horario de viernes tarde de 16:00 a 19:00 y sábados mañana de 10:00 a 15:00.

Los **monográficos** son cursos que se celebrarán con una periodicidad mensual y en función del tipo de monográfico, su duración oscilará entre 4 y 10 horas preferentemente los sábados por la mañana.

Durante el desarrollo de los cursos, las **horas de asistencia programadas a clases prácticas** se realizarán en Centros Oxys o en centros colaboradores.

Para más información ponerse en contacto con:

Iván Fernández Álvarez.
Director y coordinador de los cursos. Tfno: 696233499

José Ramón Bahamonde Nava.
Gerente. Tfno: **639867079**