

DIA	MODULOS	PROFESORES	CURSO
19-10-2019	Valoración física y funcional del cliente	Jairo Vera	LET'S GO FITNESS
9-11-2019	Entrenamiento de la fuerza. Rendimiento neuromuscular	Ruben Navarro	LET'S GO FITNESS
30-11-2019	Ejercicios específicos para el entrenamiento de la fuerza en sala fitness polivalente	Ruben Navarro	LET'S GO FITNESS
14-12-2019	Entrenamiento funcional. Patrones de movimiento para el entrenamiento de la fuerza	Ruben Navarro	LET'S GO FITNESS
11-01-2020	Entrenamiento del core. Nuevas visiones y su relación con las patologías	Antonio Delgado	LET'S GO FITNESS
1-2-2020	Entrenamiento de la resistencia cardiorespiratoria	Marcos Bonilla	LET'S GO FITNESS
22-2-2020	Entrenamiento de la flexibilidad y la movilidad articular	Marcos Bonilla	LET'S GO FITNESS

14-03-2020	Trabajo correctivo o compensatorio. Reducción postural	Marcos Bonilla	LET'S GO FITNESS
18-04-2020	Entrenamiento específico para el cambio de la composición corporal. Hipertrofia y pérdida de grasa	Jose Blesa	LET'S GO FITNESS
2-5-2019	Planificación y programación del entrenamiento	Ruben Navarro	LET'S GO FITNESS
23-5-2020	Reanimación cardio pulmonar	Marcos Bonilla	LET'S GO FITNESS

CV Formadores

-Jose Blesa:

Licenciado en farmacia, graduado en nutrición, máster universitario en entrenamiento UEM Real Madrid, director centro FIT-UP, preparador físico

-Jairo Vera: Graduado en ciencias de la actividad física y deporte, forma parte del equipo de Jose Blesa en el centro fit up. Es competidor y preparador de fitness

-Marcos Bonilla:

Graduado en ciencias de la actividad física y el deporte, máster en entrenamiento personal, triatleta profesional.

- Antonio Delgado

Diplomado en fisioterapia, máster en osteopatía, experto en nutrición

-Rubén Navarro

Delegación FEDA Granada
C/ Gerardo Diego 5 Armilla(Granada)
645569468
granada@feda.net

Graduado ciencias actividad física y el deporte. Cursos de entrenamiento personal, pilates, ciclo indoor, cross training, tonificación dirigida. Máster nutrición aplicada al deporte, suplementación y farmacología. Competidor men's physique IFBB