

ESPECIAL



**PLANETA  
MADRID 2010**

16 al 18 de abril de 2010

pág. 19

# A&F XPRESS

**FEBRERO 2010**



**AEROBIC&FITNESS**  
EQUIPAMIENTO Y FORMACIÓN

Narcís Monturiol s/n · Pol. Ind. Salelles II · 08253 St. Salvador de Guardiola (Barcelona) · Tel. 93 835 59 50 · [afsl@aerobicfitness.com](mailto:afsl@aerobicfitness.com) · [www.aerobicfitness.com](http://www.aerobicfitness.com)

# CÓMO COMPRAR

PRECIOS  
SIN I.V.A.

## CÓMO EFECTUAR EL PEDIDO



TIENDA ONLINE  
www.aerobicyfitness.com



TELÉFONO  
93 835 59 50



FAX  
93 835 59 54



CORREO  
ELECTRÓNICO  
afsl@aerobicyfitness.com

## FORMAS DE PAGO\*



### CONTRA REEMBOLSO

En efectivo al recibir la mercancía (sólo para cantidades inferiores a 200€)



### TARJETA VISA

El cobro se efectúa en el momento de enviar el paquete y sólo por el importe de los artículos disponibles. Indicar el número de tarjeta y la fecha de caducidad.



### DOMICILIACIÓN BANCARIA

Sólo para importes superiores a 200€



### TRANSFERENCIA BANCARIA

Ingresando el importe a nuestra cuenta bancaria:

LA CAIXA: 2100 0295 16 0200175095

indicando el nombre de la persona ordenante.

Enviar comprobante bancario por fax (93 835 59 54) o

por correo electrónico (afsl@aerobicyfitness.com)

(\*) Condiciones de pago para compras online, consultar [www.aerobicyfitness.com](http://www.aerobicyfitness.com)

## HORARIO

De lunes a jueves

8:00 a 19:00h

Viernes

8:00 a 17:00h

## EN ESTE NÚMERO...

**02** Agenda

**03** Novedades productos STOTT PILATES\*

**04** Especial Kettlebells

**09** Novedad: Descubre nuestra nueva tienda online

**10** Producto recomendado Striding

**12** Novedad The Original McKenzie

**14** Outlet

**16** Material Didáctico Oferta 3x2 CD y DVD

**19** Especial Planeta Madrid 2010

## Agenda

**18 Febrero 2010**

V Jornadas DEPORTE y GESTIÓN "Nuevas Estrategias para nuevos tiempos"  
Aerobic&Fitness estará presente como patrocinador del evento  
<http://www.tdsistemas.es/jornadas2010.html>

**10 - 13 Marzo 2010**

IHRSA29th Annual International Convention & Trade Show. San Diego, California  
[www.ihrsa.org](http://www.ihrsa.org)

**23 - 26 Abril 2010**

FIBO International Trade Show. Essen, Alemania  
<http://www.fibo.de>

**CANCELADA FERIA FITNESS 2010:** Tras evaluar la actual situación del sector y su repercusión en la evolución de la feria, IFEMA ha decidido aplazar la celebración del Salón del Gimnasio, Instalaciones Deportivas y Wellness, FITNESS, cuya decimocuarta edición estaba prevista entre los días 19 al 21 de febrero de 2010.

NOVEDADES

# PRODUCTOS STOTT PILATES®

STOTT PILATES® ha creado una nueva línea de productos interesantes por el hecho de que pueden aportar una nueva imagen a tu centro. Con características diferentes a otros productos del mercado, colores divertidos, diseños actuales, que ofrecen una nueva visión y personalidad del centro.

Y por otro lado, el de poder recomendar y ofrecer a nuestros clientes un producto para que puedan completar su trabajo en casa, o para regalar en algunas ocasiones.



Balance



Inspiration



Regenerate



Breathe



Recharge



Refresh

## COLCHONETAS CON MOTIVOS STOTT PILATES®

Da un toque diferente a tu club, o bien, ofrece a tus clientes una colchoneta de alta calidad y diseño. Diferentes modelos y gráficos.

Ref.: MNS153  
 Medidas: 61 cm x 172 cm x 4 mm  
 Modelos: Breathe, Refresh, Balance, Regenerate, Recharge, Inspiration.  
 Precio: 14,95 €

## FLEX BAND SIN LÁTEX CON TUBO STOTT PILATES®

Ideal para vender a los usuarios del club. Se presenta en un atractivo tubo transparente. Largo de la banda; 2 m x 15 cm ancho

Ref.:	MNS151		
Intensidad:	Suave	Media	Fuerte
Color:	Naranja	Amarilla	Verde
Precio:	7,95 €	8,95 €	9,95 €



## FITNESS CIRCLE LITE STOTT PILATES

Su estructura ligera lo convierte en el sistema ideal para las sesiones de Matwork, ya sea en el club o en casa. Sus empuñaduras internas y externas de espuma lo hacen más cómodo

Ref.: MNS01L  
 Precio: ~~33,95 €~~ AHORA 25 €



¡Nuevo Precio!



# KETTLEBELLS, UNA NUEVA FORMA DE ENTRENAR

## ¿Qué son las Kettlebells?

Las Kettlebells tradicionales son unas pesas de hierro fundido que se asemejan a una bala de cañón con un asa en la parte superior. Este objeto, de aspecto extraño, ha sido reconocido en todo el mundo como una gran ayuda para el entrenamiento deportivo.

El uso de las kettlebells es versátil y cómodo. Se adaptan a las necesidades y al nivel de cada persona, generando un entrenamiento completo, de todo el cuerpo, es decir que evita el clásico aislamiento, a favor de la integración de todas las cadenas musculares.

En los últimos años las Kettlebells o KB se han ido popularizando en algunos países y ahora llegan a España.

## ¿Por qué debería entrenar con Kettlebells?

El entrenamiento con Kettlebells proporciona una considerable mejora de la fuerza funcional, potencia, resistencia, coordinación, equilibrio, flexibilidad y prevención/rehabilitación de lesiones en un tiempo récord. Además, si se ejecuta correctamente y con repeticiones, es un material ideal para quemar grasa.

Su dinámica de movimiento es excepcional ya que el peso de las Kettlebells varía constantemente, haciendo que no trabaje tan solo un grupo muscular a la vez, sino varias cadenas musculares con un solo ejercicio.

Es sorprendente comprobar el tremendo esfuerzo que requieren los diferentes movimientos. Las mancuer-

nas convencionales, trabajan aisladamente un solo músculo; por ejemplo, los conocidos "curls" para los bíceps. A diferencia del trabajo con las Kettlebells; donde la mayor parte de los movimientos requiere el trabajo conjunto de todo el cuerpo. Este es el objetivo principal.

Cuando empiezas a trabajar con Kettlebells, es necesario dejar a un lado toda la metodología tradicional de entrenamiento con pesos, ya que es un paradigma completamente diferente. La sensación y la forma es otra, todo el cuerpo debe trabajar en equipo. La clave de su efectividad está en su forma única. El peso descentrado debido a la forma esférica de estas pesas obliga al sistema nervioso y a los músculos primarios y secundarios a trabajar juntos para poder estabilizar el peso.

Las Kettlebell York son diferentes a las tradicionales, su diseño, forma y colorido, le dan un toque atractivo especial.

## Características:

- Mango ergonómico diseñado para ofrecer el máximo confort.
- Gama completa de tamaños, de 2 Kg. a 20 Kg.
- Tecnología vinilo con base antideslizante.
- Con códigos de colores para facilitar la selección del peso.
- Se venden individualmente.

## CONSEJOS PARA ENTRENAR CON KB

La KB está diseñada para satisfacer las necesidades tanto de deportistas como para cualquier grupo de usuarios. Siguiendo las precauciones mencionadas y trabajando con conciencia y sentido común, obtendrás un programa de actividad física seguro y agradable con KB.

Este programa ha sido creado para asegurarte el máximo beneficio a nivel de entrenamiento con el mínimo riesgo de lesión. La técnica es de vital importancia. Sigue los simples consejos que te proponemos:

**Calentamiento:** Antes de entrenar, asegúrate de que tu cuerpo está completamente caliente. Aumenta un poco la frecuencia cardiaca, moviliza las articulaciones principales y estira un poco. Realiza actividad cardiovascular suave (ej. bici) durante unos 5-10 min.

**Vuelta a la cama:** Realiza una actividad cardiovascular suave durante unos 3-5 min, para disminuir progresivamente la frecuencia cardiaca y recuperar la temperatura corporal de reposo. El ejercicio debe ser rítmico y disminuir progresivamente de intensidad.

**Estiramientos:** Después del entrenamiento, estirar los principales grupos musculares. Esto ayuda a recuperarse y a devolver al músculo la longitud habitual. Se pueden ejecutar estiramientos de desarrollo para aumentar la flexibilidad de ciertos grupos musculares (ej. isquiotibiales, parte posterior del muslo).

- Sostener la KB con un agarre cómodo y correcto (evitar agarrar con excesiva fuerza).
- Mantener las posiciones de pie, sentada o estirada como se describen, siendo especialmente cuidadosos con los abdominales, que actúan como soporte de la espalda.
- Mantener las articulaciones libres (nunca bloqueadas) y ejecutar los movimientos de manera suave y continua.
- Evitar usar impulsos. Centrarse en el músculo que se está trabajando (usar peso con técnicas incorrectas aumenta el riesgo de lesiones y reduce los beneficios que se obtienen con el entrenamiento).
- Para cada repetición de ejercicio, usar el rango de movimiento completo.

**De pie:** En la mayoría de ejercicios, los pies se separarán a la anchura de los hombros, se mantendrá una postura alargada con los abdominales activados.

**Sentado:** Pies paralelos, separados a la anchura de la cadera, postura alargada y abdominales activados.

**Estirado:** Pies planos en el suelo con las rodillas flexionadas, la espalda cerca del suelo y los abdominales activados.

**Respiración:** No aguantar la respiración durante el entrenamiento. Exhalar en la fase más dura del ejercicio e inhalar en la parte más fácil.



## ESPECIAL KETTLEBELLS

# PROGRAMA DE EJERCICIOS CON KETTLEBELL



**1. The Double Dead Lift Clean (Doble elevación a peso muerto):** Aguantando las KB por el mango, empezar con ellas hacia delante, a 45 grados; y los pulgares hacia atrás. Llevarlas atrás entre las piernas, balancearse adelante estirando las caderas, rotando las muñecas y separando las KB hacia los lados, hasta el apoyo.



**2. The Swing (Balanceo):** Levantar a peso la KB hasta la posición inicial, de pie. Para empezar el balanceo, llevar las caderas adelante para ganar impulso, empujando la KB adelante. Luego, dejando que la KB vuelva atrás, doblar las rodillas y dejarla pasar entre las piernas. Empujar adelante con acción de caderas, piernas, espalda y glúteos, manteniendo los brazos estirados y relajados. Dejar balancear la KB pero mantener el control acercándola a la altura del pecho.



**3. Clean and Shoulder Press (Elevación y empuje de hombro):** Empezar con la KB en el suelo. Hacer un squat sobre ella y agarrar el mango. Estirar las piernas al mismo tiempo que se acerca la KB al cuerpo con movimiento de hombros. Rotar la muñeca y la KB hacia la parte exterior del hombro. Empujar la KB recta hacia arriba, apoyándola en la parte posterior de la muñeca.



**5. Front Shoulder Press (Empuje frontal de hombro):** Aguantar la KB por los cuernos delante del pecho, manteniendo las rodillas dobladas y una buena postura, empujar con los brazos hacia arriba sin bloquearlos al 100% arriba. Bajar y volver a la posición inicial.



**6. Bicep Curl (Curl de bíceps):** Agarrar la KB por los cuernos y con los codos pegados al cuerpo, subirla hacia la cara.



**7. The Windmill (Molino):** Empezar con la KB en el suelo y agacharse (en este caso hacia la derecha) y subirla. Girar los pies en dirección contraria (a la izquierda) 45 grados, empujar las caderas hacia la derecha. Manteniendo el brazo que sujeta la KB estirado, rotar la cintura dejando que la mano se dirija hacia el suelo. Mantener la vista hacia la KB y llevar el movimiento hacia el propio rango. A continuación, invertir los movimientos para recuperar la posición inicial.

**4. Squat and High Pull (Squat y polea alta):** Ejercicio dinámico en el que se deja balancear ligeramente las KB al moverlas hacia la parte anterior del cuerpo. Hacer un squat hacia abajo con las caderas y las piernas ya continuación levantar los codos hacia arriba y atrás. Usar el impulso de caderas y piernas para subir las KB. Recuperar la posición de squat de la foto 2 y repetir, con control.



### 8. Lunge and Press (Fondo y empuje)



### 9. Double Kettlebell Squat (Squat doble Kettlebell):

Llevar las KB en apoyo sobre los hombros, con la KB al lado. Manteniendo la espalda recta, doblar las rodillas para hacer un squat. La flexión se extenderá hasta el rango de movimiento que permita mantener control. Volver a la posición inicial.



**10. Tricep Extension (Extensión de tríceps):** Aguantando la KB cerca del cuerpo, con los pulgares alrededor de las asas para asegurar el agarre, mantener los codos al lado de la cabeza y dejar bajar la KB por detrás de la cabeza, con control. Estirar de nuevo los brazos, trabajando los tríceps, en la parte posterior del brazo.



**11. Bent Over Row (Remo en flexión):** Empezar con las rodillas flexionadas y la espalda plana, inclinada adelante y con la cabeza alineada. Aguantar las KB por el mango y remar hacia el lado. Volver a la posición inicial trabajando los principales músculos de la espalda y los hombros.



**12. Bent Over Single Arm Row (Remo en flexión con un brazo)**



**13. Abs Side Bends (Abdominales en flexión lateral):** Empezar de costado, con el peso del cuerpo apoyado sobre el codo. Levantar las caderas, manteniéndolas alineadas una encima de la otra. Mantener el núcleo corporal, los abdominales y la espalda en tensión. Empujar la KB arriba. Invertir el movimiento para recuperar la posición inicial con control.



**14. Ab Crunch (Crunch abdominal):** Agarrar la KB por el centro. Con los pies planos en el suelo, aguantar la KB en posición estática y usar los abdominales para levantarse. Usar un peso que permita moverse con comodidad.



**15. Advanced Twist Crunch (Crunch avanzado con torsión):** Aguantar los pies en el aire con las rodillas flexionadas.



**16. The Turkish Get-Up (El despertar turco):** Empezar de costado, aguantando el peso del cuerpo con el codo. Levantar las caderas, manteniéndolas alineadas una encima de la otra. Mantener el núcleo corporal, los abdominales y la espalda en tensión. Empujar la KB hacia arriba. Invertir el movimiento para recuperar la posición inicial con control.

## INFORMACIÓN PRODUCTO



Kettlebells fabricadas 100% en plástico, y con tacos de goma para no dañar el suelo.

Su dinámica de movimiento es excepcional, ya que la carga de las Kettlebells varía constantemente, haciendo que no se trabaje tan solo un grupo muscular a la vez, sino varias cadenas musculares con un solo ejercicio.

Cada una de ellas se distingue por un color y el peso está claramente indicado. Producto de peso ideal para clases colectivas. Disponible en varios pesos.



**YORK**

### KETTLEBELLS

Ref.:	PK02	PK03	PK04	PK06	PK08
Peso:	2 kg	3 kg	4 kg	6 kg	8 kg
Precio:	6,96 €	10,45 €	13,94 €	20,92 €	27,89 €

Ref.:	PK10	PK12	PK14	PK16	PK18	PK20
Peso:	10 kg	12 kg	14 kg	16 kg	18 kg	20 kg
Precio:	34,87 €	41,84 €	48,82 €	55,80 €	62,77 €	69,75 €

precio/  
unidad

NOVEDAD

# DESCUBRE NUESTRA NUEVA WEB Y TIENDA ONLINE [www.aerobicfitness.com](http://www.aerobicfitness.com)

Durante los últimos meses hemos estado trabajando intensamente en la preparación de nuestra nueva página web y tienda online, y ahora ya podemos mostrarte los resultados.

Hemos apostado por mejorar nuestra antigua web en todos los aspectos:

A nivel de diseño, pues Aerobic & Fitness siempre ha tenido muy presente la necesidad de dar nuestras comunicaciones un diseño innovador, atractivo e integrador para acercar toda la información, que es mucha, a nuestro cliente.

También hemos mejorado los contenidos. La estructura de la nueva web ES más sencilla y tendrás la información más

a mano. Además encontrarás las últimas novedades, artículos, promociones... una web siempre actualizada.

Estamos en un sector en constante cambio, dónde las tendencias tienen una importancia vital y tenemos que estar al día tanto en contenidos como en formatos. No podíamos quedarnos atrás con nuestra página web.

El resultado de todo este proceso es una web más ordenada, dinámica y atractiva, con una clasificación de la información amena e intuitiva. Ahora te va a resultar más fácil consultar cualquier información que desees, así como realizar tus compras online.

**Buscador:** Encuentra cualquier producto de forma rápida y simple con este buscador. También puedes buscar por referencia.

**Quiénes somos/ Donde encontrarnos/ Contactar:** información corporativa básica.

**Registro:** Debes registrarte para hacer cualquier compra en nuestra tienda online.

**Carrito:** Consulta en todo momento el contenido de tu cesta.

**Menú lateral:** La compra fácil. Desde este simple menú con las mismas categorías que en el catálogo, accede a todas nuestras referencias y obtén características del producto, información adicional y todo lo que necesitas saber antes de comprar.

**Alta newsletter:** Date de alta en nuestro servicio de newsletter y recibirás por correo electrónico las últimas novedades y noticias de Aerobic & Fitness y del sector del fitness.

**De tu interés:** Este apartado reúne noticias de tendencias, artículos y otras informaciones del sector del aerobio y del fitness para que estés a la última.

**Outlet:** Los productos a mejor precio. No dejes de revisarlo, puedes encontrar tu oportunidad!

**Formación:** Toda la información sobre los cursos y convenciones que te ofrecemos en breve la encontrarás aquí. En breve.

**Espacio destacados:** Este espacio está dedicado a nuestros destacados. Promociones, novedades, y otras informaciones que creemos que son de tu interés. Accede desde aquí a toda la información que necesitas con un simple clic!

**Facebook:** ¡Estamos en el Facebook! Hazte admirador y te pondremos al día.

**Foro:** Comparte tus opiniones con el resto de usuarios. Seguro que hay mucho que aprender! En breve.

**Tu opinión:** Tu opinión nos importa, con un clic podrás rellenar un formulario y hacernos llegar tus sugerencias y críticas. La forma de seguir mejorando!

**Bolsa de trabajo:** Empresas del mundo del fitness que ofrecen trabajo y profesionales tienen su punto de encuentro en este apartado. En breve.

**A&F Xpress:** Consulta la última edición de A&F Xpress, nuestra publicación trimestral con las novedades de producto, de material didáctico, artículos de interés y promociones.

**Catálogo 2009-2010:** Con un solo clic puedes pedir que te enviemos el catálogo en casa. Si lo prefieres puedes consultar el catálogo online ¡cuando tú quieras!

¡NOVEDAD! Síguenos en nuestra página del Facebook. ¡Hazte admirador!

PRODUCTO RECOMENDADO

# STRIDING



## ¿QUÉ ES STRIDING®?

Striding® es el perfeccionamiento del movimiento natural de caminar a través de un gesto agradable y fácil que todos somos capaces de lograr. Es una disciplina indoor mediante el uso de un tapiz con inclinación, un mecanismo con dos ruedas fijas y música que ayuda a los participantes a marcar el tiempo de ejecución, lo que permite aumentar o disminuir la amplitud y frecuencia de zancada.

El programa Striding permite realizar ejercicios simples, divertidos y eficaces, siempre con comodidad y seguridad, dando la oportunidad al profesional para satisfacer sus necesidades: mejora la aptitud en el entrenamiento deportivo, la pérdida de peso, la tonificación y la eficiencia cardiovascular.

El objetivo final de la sesión es ejecutar un "viaje" a través de la conexión adecuada entre el cuerpo y la mente logrando el mejor rendimiento.

Descubra con nosotros la nueva actividad de formación capaz de gastar hasta 600 kcal por hora con la participación de todos los grupos musculares.

Mediante la cadena cinética de caminar, los músculos de los muslos, las nalgas y las pantorrillas

se tonifican y se reduce las caderas y los abdominales y fortalece los músculos de la espalda inferior, que están constantemente trabajando para corregir la postura.

Por otro lado, incluso la parte superior del cuerpo participa activamente, los brazos y los hombros se ven reforzados al acompañar a las diferentes velocidades de la marcha!

Conjugar la diversión y eficacia, Striding no es otra cosa que la simulación de un paseo por la montaña con todo tipo de marcha y zancada a la que nos podamos enfrentar.

Striding es el nuevo programa que tiene lugar en una cinta mecánica.

No se necesita electricidad para su funcionamiento, sino que exige sólo la energía humana para conducir el deslizamiento del tapiz!

Striding es una disciplina de grupo indoor que utiliza la música de acompañamiento para marcar el tiempo de marcha y su principal característica es la capacidad de aumentar o disminuir la zancada y aumentar o disminuir la frecuencia.

**LIBERA TU MENTE, LIBERA TU ESPÍRITU ...**

## GO STRIDING

PRODUCTO RECOMENDADO  
**STRIDING**



### STRIDING

STRIDING es una cinta de correr innovadora, con inercia mecánica, que permite hacer clases de cardio en grupo. Es fácil de usar, mover y mantener. No necesita electricidad, es muy estable y fácil de manejar. Con STRIDING se trabaja el tronco inferior, con especial hincapié en la zona de cadera, glúteos y muslos, el equilibrio y la estabilidad, la tonificación en la parte del abdomen, parte baja de la espalda y músculos del Core y el trabajo aeróbico y de tonificación muscular al mismo tiempo.

Ref.: STR01  
 PRECIO: 1.380 €



**Striding®**

NOVEDAD

# THE ORIGINAL MCKENZIE



Es posible que usted en ocasiones sufra de dolor de cuello o espalda. Las estadísticas dicen que el 80% de la población padece alguna vez este tipo de molestias. Pero ¿por qué tanta incidencia?

Es evidente que el estilo de vida actual se diferencia mucho de aquel en el cual nos desarrollamos evolutivamente, y al que nos adaptamos tras millones de años. Entonces predominaba la actividad física y esto permitía a nuestra columna adoptar posturas más fisiológicas que evitaban una degeneración precoz.

En la actualidad la vida sedentaria se ha impuesto de un modo excesivo.

En la posición de sentado, cuando estamos relajados sin preocuparnos de la postura, las curvas cervical y lumbar se borran, redondeándose la columna en general. Esto produce un estiramiento de los tejidos posteriores como los ligamentos, cápsulas, músculos, que si se mantiene en el tiempo acabará provocando dolor.

En esta posición encorvada al sentarnos, el disco es empujado por la presión vertebral hacia detrás provocando su degeneración y la compresión de estructuras posteriores que en ocasiones afecta al nervio. Aparecen entonces síntomas como la ciática (desde la zona lumbar) o dolor de brazo, cosquilleo e incluso adormecimiento de la mano (desde el cuello).

Lo normal es que este tipo de trastornos no ocurran la primera vez que pasamos un tiempo prolongado mal sentados, pero con el paso de los años si realizamos trabajos de oficina, utilizamos mucho el coche, viajamos frecuentemente en avión, o somos aficionados al sofá, la lectura, coser, ...los tejidos de la espalda no soportarán el estrés al que son sometidos y acabarán dañándose.

Todo esto lo aprendió Robin McKenzie tras valorar miles de pacientes con dolor de cuello o lumbar. Su experiencia con ellos le llevó a diseñar diferentes rodillos para ayudar a mantener la curva lumbar cuando estamos sentados, pues ésta es clave para situar correctamente la cabeza y el cuello.



## RODILLO LUMBAR ORIGINAL MCKENZIE®

Un rodillo medio blando y gran volumen que proporciona un apoyo total a la columna lumbar. Esto lo hace particularmente indicado para el uso cuando nos sentamos en sofás y sillones que se hundien.

Ref.: RMK10  
 Medidas: 280 mm x ø 130 mm.  
 Modelo: Sin arnés    Con arnés  
 Precio: 26,95€    27,59€



## RODILLO SÚPER ORIGINAL MCKENZIE®

Este rodillo con forma es nuestro rodillo lumbar más popular, está hecho de espuma de densidad alta, que mantiene el apoyo por un periodo casi indefinido. Indicado para uso permanente, por ejemplo, en sillas de oficina. Incluye arnes.

Ref.: RMK21  
 Medidas: 400 x 145 x 50 mm  
 Precio: 35,78€



## RODILLO EN D ORIGINAL MCKENZIE®

Un poco más blando que el rodillo lumbar, con una cara plana para ayudar a mantenerlo bien colocado. No tiene cremallera, con lo que se puede usar en sofás y sillones.

Ref.: RMK30  
 Medidas: 300 mm x ø 140 mm  
 Modelo: Sin arnés    Con arnés  
 Precio: 26,73€    27,37€



## NOVEDAD THE ORIGINAL MCKENZIE



### RODILLO MINI ORIGINAL MCKENZIE®

Un rodillo pequeño y portátil, medio blando, diseñado para uso intensivo. Para personas que se sientan más de seis horas al día, como personal de oficinas, conductores de taxi, autobús y camiones

Ref.:	RMK40	
Medidas:	305 mm x ø 100 mm	
Modelo:	Sin arnés	Con arnés
Precio:	26,62€	27,16€



### CINTURÓN DE FIJACIÓN

El cinturón de fijación y entrenamiento lo usan los pacientes que necesitan ser movilizados/estabilizados durante los ejercicios de Terapia Manual. La cinta puede desabrocharse fácilmente con una sola mano.

Ref.:	RMK85	
Medidas:	Máx. 250 cm.	Máx. 350 cm
Precio:	27,67€	30,60€



### RODILLO NOCTURNO LUMBAR ORIGINAL Atado

alrededor de la cintura para proteger la columna cuando estamos tumbados boca arriba o de lado. Reduce la presión en la espalda causada por mala postura tumbada.

Ref.:	RMK50	
Medidas:	910 x ø 100 mm.	1050 ø 100 mm
Precio:	37,41€	39,55 €



### RODILLO CERVICAL ORIGINAL MCKENZIE®

Colocado entre la almohada y su funda, el Rodillo Cervical Original McKenzie® proporciona el apoyo necesario a las estructuras cervicales y mantiene la curva natural de la columna cervical mientras dormimos de lado o boca arriba.

Ref.:	RMK60
Medidas:	510 mm x ø 90 mm.
Precio:	29,32€

### LIBROS DE TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

Dos libros editados en español. Manual del paciente fácil de leer, proporciona al lector un plan activo de autotratamiento para resolver el dolor de cuello/espalda. La atención principal es para el paciente, el tratamiento de su dolor de espalda/cuello es su responsabilidad y una vez se le confiere el conocimiento y habilidades este tratamiento se convierte en un proceso simple que funciona. Estas publicaciones contienen ejercicios e información vital para permitir el autotratamiento de su espalda/cuello y dar una comprensión de la relación causa efecto que ayuda a prevenir la recurrencia del dolor.



### TRATE USTED MISMO SU ESPALDA

Ref.:	RMK94
Precio:	22,32€
Iva:	4%

### TRATE USTED MISMO SU CUELLO

Ref.:	RMK104
Precio:	22,32€
Iva:	4%



# A&FOutlet

PRECIOS  
SIN I.V.A.

Una vez más ponemos a tu disposición material de alta calidad descatalogado. Por esto rompemos precios! Entra en nuestra web [www.aerobicfitness.com](http://www.aerobicfitness.com) y consulta todos los productos Outlet.

## STEP PROFESIONAL AEROBIC & FITNESS

Cambiando la goma superior que te entregamos junto con la plataforma, obtendrás un Step nuevo, con las mismas características y garantías de nuestro Step. ¡Unidades limitadas! Material utilizado en convenciones.

Ref.: SP01  
Medidas: 110 x 42 x 10 cm  
Precio: ~~45,12 €~~  
Ahora: 27,07 €

Dto  
40%



## LATERAL STEP

Lateral para modificar la altura del step.

Ref.: SP24  
Medida: 5 cm de alto  
Precio: ~~9,20 €~~  
Ahora: 6,90 €

Dto  
25%



## STEP ACUATICO SPORT WORD.

Material de poliéster con ventosa en la parte inferior para anclarse en el suelo de la piscina ofreciendo plena seguridad en su uso. ¡Unidades limitadas!

Ref.: AFN02  
Medidas: 0,70 x 0,37 x 0,15 cm  
Color: Unico  
Precio: ~~54,91 €~~  
Ahora: 27,45 €

Dto  
50%

## MUEBLE STEP ACUÁTICO CIMAX

Diseñado para mantener ordenados los steps acuáticos Cimax. Capacidad 10 unidades. ¡Unidades limitadas!

Ref.: MSC01  
Precio: ~~99 €~~  
Ahora: 49,5 €

Dto  
50%



## COLCHONETA DUROFLEX SIN ORIFICIOS

¡Buena oportunidad para comprar un excelente material a un precio extraordinario! Modelo de colchoneta anterior al actual. Sin orificios. ¡Unidades limitadas!

Ref.:	CHF06	CHF07
Medidas:	120 x 60 x 1 cm	140 x 60 x 1 cm
Colores:	Azul	Rojo
Precio:	<del>18,20 €</del>	<del>19,85 €</del>
Ahora:	10,92 €	11,91 €

Dto  
40%



**MEDICINAL COMPACT**

Balones con peso para tus clases colectivas o entrenamientos. ¡Unidades limitadas!

Ref.:	PH05	PH20	PH30	PH50
Peso:	0,5 kg	2 kg	3 kg	5 kg
Diámetro:	12 cm	15,5 cm	17,5 cm	21 cm
Colores:	Verde	Amarillo	Naranja	Verde
Precio:	<del>5,50 €</del>	<del>12 €</del>	<del>18,05 €</del>	<del>26,20 €</del>
Ahora:	2,75 €	6 €	9,53 €	13,10 €

Dto  
50%

**RUBERBAND**

La opción más económica para trabajos de tonificación. Apto para el tren superior e inferior. 40% de descuento. ¡Unidades limitadas!

Ref.:	END1
Intensidad:	Ligera
Color:	Amarillo
Precio:	<del>0,95 €</del>
Ahora:	0,48 €



Dto  
40%

**TARGET SQUARE FITNESS**

Superficie recubierta de vinilo e interior de foam no comprimido de peso ligero. Tiras de cierre en velcro. ¡Unidades limitadas!

Ref.:	BCS03
Medidas:	22 x 27 x 7 cm.
Precio:	<del>19,90 € par</del>
Ahora:	11,94 € par

Dto  
40%

**XERTUBE SPRI AMARILLO**

Material elástico de gran calidad. Intensidad Ligera, especial para la tercera edad o niños. Color amarillo. ¡Unidades limitadas!

Ref.:	EUSM
Medida:	Largo 125 cm.
Precio:	<del>8 €</del>
Ahora:	4,8 €

Dto  
40%

**STEP TUBE VERDE**

La cinta resistente colocada en la parte central prevendrá los roces provocados por la superficie del Step y el uso de espalderas. Largo 170 cm. Intensidad fuerte. Color turquesa. ¡Unidades limitadas!

Ref.:	ELCF
Precio:	<del>10,35 €</del>
Ahora:	6,21 €

Dto  
40%

**ANCLÉ TUBE FUERTE ROJO**

Una forma tan confortable de sujetar las piernas mediante soporte de neopreno que optimiza los ejercicios, sin oprimir la circulación de las piernas. ¡Unidades limitadas! 40% descuento.

Ref.:	EFDF	EFDL	EFDM
Intensidad:	Fuerte	Ligera	Media
Colores:	Rojo	Amarillo	Verde
Precio:	<del>9,24 €</del>	<del>9,50 €</del>	<del>9,80 €</del>
Ahora:	5,54 €	5,70 €	5,88 €

Dto  
40%



# MATERIAL DIDÁCTICO

## OFERTA 3 x 2 CD DE MUSICA Y DVD

¡Elige 3 productos cualquiera de los títulos que te proponemos y solo pagarás 2! unidades limitadas!

\*El producto gratuito será el de menor valor. ¡Estoc limitado, hasta fin de existencias!



### RAP'N' STEP POWER MUSIC - CD

Ref.: CDF0003  
 Tipo: Single CD  
 BPM: 128 -132  
 Precio: 21,04 €

Rap-N- Step es el álbum perfecto para cualquier clase de jóvenes que demanda lo mejor que tiene el Hip Hop Music. Pide y nosotros te ofrecemos un disco completo de Hip Hop para Step, aquí está! ¡Prepárate para un golpe de entrenamiento completo impulsado por los éxitos más populares de radio Hip Hop.



### TOP 40 DANCE CLASSIC (THE TRIBAL REMIXES)

Ref.: CDA2010  
 Tipo: Single CD  
 BPM: 135  
 Precio: 21,04 €

Este CD está lleno de energía poderosa y embriagadora con un llamamiento a la danza clásica de los años 90. Esta versión es ideal para las clases que requieren la intensidad y las canciones reconocibles. Destacan "Vogue", "Everybody Dance Now", "Show Me Love", "Let The Music Play", "Good Vibrations", ....



### TOP 40 VOL. 33

Ref.: CDS0330  
 Tipo: Double CD  
 Duración: 90'  
 Precio: 25,24 €



### BEST OF STEP POWERMIX 6 - CD

Ref.: CDS0007  
 Tipo: Single CD  
 Duración: 60'  
 BPM: 128  
 Precio: 21,04 €

Hemos tomado algunos de los éxitos de radio más populares y los hemos combinado con los himnos de pop más populares de todos los tiempos para crear 60 minutos de música que mantendrá a tus estudiantes en pies con los corazones y los espíritus bombeando.



### PURE ENERGY CLUB 2:HI/LO CD

Ref.: CDE6801  
 Tipo: Single CD  
 Duración: 74'  
 BPM: 136-150  
 Precio: 21,04 €

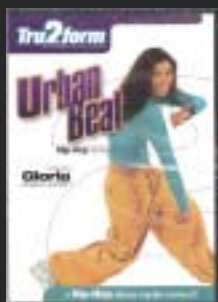
Siguiendo los pasos electrizantes, de Pure energy Club 1, Pure energy Club 2 profundiza un paso más en un catálogo de pulverización, el pulso de sensibilización de la música. La cultura de clubes se volverá loca con los sonidos del fin de semana.



### TOP 40 VOL. 37 CD

Ref.: CDS0331  
 Tipo: Single CD  
 Duración: 60'  
 BPM: 126-134  
 Precio: 21,04 €

Infundido con la energía, adornado con el ritmo y resultado de la motivación pura música. Vol 37 cuenta con famosas canciones de Madonna, Sean Paul, Pink, Fall Out Boy, LL Cool J y muchos más. Tus alumnos se pondrán en movimiento con estas canciones sensacionales.



### URBAN BEAT - DVD

Ref.: DVF2

Duración: 35 min.

Precio: 32 €

Tru2Form ritmo urbano fue creado por la demanda popular y la danza de ritmos awesome! El entrenamiento de cuerpo entero es impresionante y los movimientos de baile están de moda. Gloria Quinlan te lleva directamente a la calle con estos sencillos pasos fáciles de aprender. Podrás obtener un gran entrenamiento cardio y aprender a la vez, algunos movimientos de baile muy hot en su propio estilo!



### ESSENTIAL MATWORK 3RD EDITION ENGLISH DVD

Ref.: DVB31

Nivel: Essential

Idioma: Inglés

Precio: 19,95 €

Trabajo con Exercise Mat, Arc Barrel, Flex-Band®, Fitness Circle®, Toning Balls, Rotational Disks... La Master Instructor Trainer Moira Merrithew trabaja a través de un repertorio que desafía la fuerza y la flexibilidad para crear un cuerpo fuerte y saludable. Recomendado para cualquier nivel físico.



WORKSHOPS

Ref. DVPW7

Interval Power dumbell



WORKSHOPS

Ref. DVPW5

Lower body program

### X PLANETA FITNESS WORKSHOPS INTERVAL POWER DUMBELL

Ref.: DVPW7

Duración: 90 min.

Precio: 15 €

C. Murillo presenta una sesión con barras y discos ¿Quieres nuevos desafíos en el trabajo de intervalos? Descubre las ventajas de trabajar mediante este sistema y verás cómo mejora tu capacidad aeróbica y la resistencia a la fuerza. Utiliza discos de diferentes pesos y barra.

### X PLANETA FITNESS WORKSHOPS LOWER BODY PROGRAM

Ref.: DVPW5

Duración: 90 min.

Precio: 15 €

Kelly examina un paradigma progresivo de 8 días para mejorar la capacidad atlética. Los instructores aprenderán ejercicios para desarrollar fuerza funcional, agilidad, coordinación y equilibrio.. Keli os enseñará a crear un nuevo enfoque de programa para las piernas y gluteos.



WORKSHOPS

Ref. DVPW6

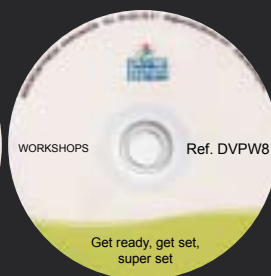
Rectus Beatimus



WORKSHOPS

Ref. DVPW9

Bosu Cardio



WORKSHOPS

Ref. DVPW8

Get ready, get set,  
super set



WORKSHOPS

Ref. DVPL1

Latino

### X PLANETA FITNESS WORKSHOPS RECTUS BEATIMUS

Ref.: DVPW6

Duración: 90 min.

Precio: 15 €

L. Biscontini nos enseña 5 nuevas técnicas, respaldadas por investigaciones, para trabajar los siguientes grupos musculares: recto abdominal, erectores de la espalda, oblicuos, y cuadrado lumbar en nuestra búsqueda de un torso matador y unos abdominales increíbles.

### IX PLANETA FITNESS WORKSHOPS BOSU CARDIO

Ref.: DVPW9

Duración: 90 min.

Precio: 15 €

Experimenta con Lawrence caminos innovadores para transformar los movimientos de step en un maravilloso viaje a la propulsión, propiocepción y equilibrio dinámico en el Bosu. Todos los ejercicios vienen con progresiones para que todos los practicantes puedan beneficiarse del trabajo con el Bosu.

### X PLANETA FITNESS WORKSHOPS GET READY, GET SET, SUPER SET

Ref.: DVPW8

Duración: 90 min.

Precio: 15 €

Aprenderás con Kelly, una variedad de ejercicios para la parte superior e inferior del cuerpo, el Core, con el uso de la Body Bar como resistencia y el step como propio. El diseño del programa utiliza un sistema de trabajo por Super Set para proporcionar una sobrecarga sistemática y una intensidad general.

### X PLANETA FITNESS WORKSHOPS 2005 LATINO

Ref.: DVPL1

Duración: 120 min.

Precio: 15 €

Latín Tribal (R. Steinbacher): Latino, jazz y pasión son los ingredientes de esta clase. Nada es más motivante que la música Latín House, con movimientos que te lleven a los límites de los estilos, aeróbic, dance y latino.

Hí Lo Dp Inmove Planeta 05 (D.Pozos): Masterclass de Aeróbic en la que vas a encontrar Metodología +practicidad+producto.



### X PLANETA FITNESS WORKSHOPS HARDER CORE, STRONGER

Ref.: DVPW4  
Duración: 90 min.  
Precio: 15 €

Kelly en esta sesión se centra en ejercicios específicos que desarrollan estabilidad abdominal, junto con retos de equilibrio estático y dinámico y trabajo de extensión de la columna. Aprende la colocación corporal crítica y técnicas de corrección verbal para cada ejercicio de manera interactiva con práctica en esta sesión.



### X PLANETA FITNESS WORKSHOPS REFLEX- SOFT GYMNASTICS

Ref.: DVPW2  
Duración: 90 min.  
Precio: 15 €

Sesión Reflex Workout: E. Ceron muestra una increíble clase de desconstrucción y relajación muscular con dos pelotas en forma de rizo. En gimnasia dulce se utiliza para efectuar ejercicios y posiciones de distensión de tensiones musculares y articulares como del raquis vertebral. En masaje se utiliza a nivel superficial y como relajante.



### X PLANETA FITNESS WORKSHOPS BODY ART

Ref.: DVPW1  
Duración: 90 min.  
Precio: 15 €

Sesión Body Art: Robert con una combinación intensa de ejercicios isométricos e isotónicos de estiramiento del oriente lejano hace de esta sesión de acondicionamiento y relajación una clase completa Al equilibrar tu propio peso corporal y utilizarlo como resistencia, alcanzas una sensación completamente nueva de fuerza y estabilización en tu cuerpo.



### X PLANETA FITNESS WORKSHOPS YOGAFLEX ON THE BALL

Ref.: DVPW3  
Duración: 90 min.  
Precio: 15 €

Sesión Yogaflex on the Ball: E. Ceron ofrece una clase intensa de condicionamiento muscular para mejorar las cualidades de fuerza y flexibilidad mediante secuencias dinámicas y posturas de Yoga combinadas con estiramientos. Las posturas de Yoga sobre la Fitball activan plenamente todo el cuerpo, tonificando los músculos y permitiendo una colocación correcta de las articulaciones.



### XI PLANETA FITNESS D.POZOS

Ref.: DVP03  
Duración: 120 min.  
Precio: 15 €

Aerobic Planeta: Clase asimétrica, en la que David intentará llegar a un producto final complejo, sin dejar de lado para ello la realización de un buen trabajo físico.

Step Planeta: Masterclass de Step con diferentes propuestas tanto coreográficas como pedagógicas, utiliza el Step como elemento coreográfico o plataforma de incremento del trabajo físico.



### XI PLANETA FITNESS B.BAZZANI

Ref.: DVP07  
Duración: 120 min.  
Precio: 15 €

Abdominales Funcionales: Métodos de trabajo aplicados a la zona abdominal. Boris analiza las metodologías de trabajo, con énfasis particular los efectos derivados del ejercicio.

Met. Total Body: La tonificación, la danza, la fisioterapia en un nuevo concepto de expresión del cuerpo. Clase de condicionamiento de danza y fisioterapia para mejorar la definición muscular y la disposición postural.



### XI PLANETA FITNESS C.WILLEY (Gold edition, Calvinogr, Platinum)

Ref.: DVP05  
Duración: 120 min.  
Precio: 15 €

Sesion CalvinographyGold: Es una sesión de aeróbic dance con firma propia de Calvin. Con coreografía y métodos didácticos no tradicionales, una oportunidad excelente para aumentar tu vocabulario del movimiento.

Sesion Calvinography Platinum: La última clase de aeróbic dance avanzado que requiere una mente, un cuerpo y un alma veterana. Experimenta la coreografía única con Jazz dance, aeróbic tradicional y teatro.

# ESPECIAL PLANETA MADRID 2010



## PLANETA MADRID 2010

### mirando al futuro 16 al 18 de abril de 2010

Corren tiempos difíciles pero como cada año estamos trabajando en la próxima edición del Planeta Madrid'10 que además de la ya conocida actividad cuerpo/mente con Nuevas Tendencias y Pilates, te proponemos un nuevo enfoque en el campo del Entrenamiento Personal, en Otras Técnicas, en Masterclases y en AquaFitness.

Y aún más, como primicia en España; STRIDING, una nueva actividad que dará mucho que hablar con un excelente trabajo cardiovascular que se adapta a todas las edades, sexos y forma física.

Siempre acompañados de los mejores presenters en cada una de las disciplinas.

## CONTENIDOS

### Preconvenciones

1. Fitness Ball
2. Entrenamiento Global para Mayores
3. Stott Pilates® y Rehabilitación
4. Stott Pilates® y Analysis Postural
5. Kettlebells
6. Cadena Mio-Fasciala

### Convención:

1. GROUP EXERCISE  
Fitness Fusion  
Masterclases

2. PILATES/BODY  
MIND  
Body Mind  
Pilates Matwork  
Pilates Máquinas  
Pilates y Rehabilitación

3. ENTRENAMIENTO  
PERSONAL  
Sport Conditioning  
Seminarios

4. AQUAFITNESS  
Masterclases  
Cursos

## PRECONVENCIONES

**Ángel García Stott Pilates® ULTIMATE BACK CARE:** Progresiones a través de tres niveles de modificaciones de ejercicios. Aunque no se tratan las lesiones particulares sí se revisan las generalizaciones. También se tratará la elección de ejercicios para la prevención de lesiones de espalda y aspectos del alcance de la práctica, el por qué y cómo los ejercicios de Stott Pilates pueden ser beneficiosos. **4h**

**Ato Chandler TALLER BÁSICO DE ENTRENAMIENTO CON KETTLEBELLS:** Trabajo duro con la antigua pesa Rusa para mejorar en salud, fuerza y flexibilidad gracias a sus movimientos balísticos. Usando la Kettlebell apropiadamente quemarás más grasa y llegarás a niveles de fitness muy altos. Un programa

progresivo con ejercicios como el Swing y sus variaciones, el Press, el Clean, el Snatch, el Windmill y el Turkish Get-Up. **4h**

**Boris Bazzani CADENA Y MIOFASCIA:** La fascia muscular y el cuerpo como un conjunto interdependiente. Las fascias musculares están interrelacionadas y, además, conectan partes del cuerpo distanciadas, de manera que influyen en la distensión, la colocación y la resolución de manifestaciones dolorosas o patológicas. **6h**

**Enrico Ceron FITNESS BALL Y TOOLS FUNCTIONAL CONDITION:** Una sesión de acondicionamiento con el Fitness Ball que integra otros materiales. Los objetivos son estabilizar y activar toda la musculatura profunda para mantener la posición y la postura de base y con

los otros materiales estimular los grupos musculares más superficiales para un trabajo isotónico. **3h**

**Mercedes Llano ENTRENAMIENTO GLOBAL PARA MAYORES:** En esta divertida propuesta práctica se alterna diferentes formas de trabajo con mayores (recreación, actividades musicales, tonificación, relajación...) utilizando nuevos materiales fáciles de usar con cualquier nivel de condición física. **4h**

**PJ O'Clair Stott Pilates® POSTURAL ANALYSIS AND APPLICATION TO PILATES EXERCISES:** Centrado en la importancia del análisis postural en la programación de los entrenamientos de STOTT PILATES®. Estudiaremos la postura ideal, así como los planos de la espalda, la cifosis, la lordosis... CECs: 0.4 STOTT PILATES® CECs. **4h**

## GROUP EXERCISE

## Masterclases: 50' Sesiones prácticas

**Bárbara Torri STEP COREOGRAFADO:** La coreografía se convierte en un medio para satisfacer el objetivo estético "el adelgazamiento". Una lección plena desde el punto de vista cardio vascular y metabólico.

**Claudio Melamed FIESTA:** Una clase que combina movimientos aeróbicos con la sensualidad y los movimientos expresivos de la música latina. Gran clase con un final sorprendente.

**Claudio Melamed STEP KEOPS:** Durante 50 minutos aprenderás 3 bloques simétricos de 64 tiempos. Al final se combinan todos ellos con la mejor música y metodología.

**Daniel González DG STEPPASION:** Una clase con el inconfundible sello DG. Partiendo siempre de estructuras básicas sencillas Daniel te mostrará como llegar a productos finales de nivel avanzado de la forma más sencilla.

**Domingo Sánchez TOTAL FUNCTIONAL BODY:** Entrenamiento funcional con autocarga donde se desarrolla un trabajo de

fuerza a través de cadenas musculares. Se combinan series de ejercicios del tren inferior con multisaltos, con trabajos de fuerza dinámico y con trabajos del core.

**Jéssica Expósito AERODANCE 2010:** Añade originalidad intensidad, motivación y estilo a tus coreografías de aeróbic. Dótalas de un toque más "dance". Mezcla el Hi/lo de siempre con la tendencia más actual...movimientos provenientes del jazz, hip hop..., contratiempos y nuevos patrones de movimiento.

**Jéssica Expósito STEP DANCE 2010:** Motivante clase compuesta por movimientos asimétricos de nivel avanzado, fluidos y originales y diferentes tipos de desplazamientos, utilizando contratiempos, giros, cambios de ritmo... y creatividad.

**Jordi Pellarés y Txell Fusté HIP-NTHIGH AEROBIC SHAPE AND GROUND CONTROL:** 30' de trabajo de bajo impacto para tonificar los músculos con la ayuda del HipNthigh para acabar con la sesión 20' combinando ejercicios de Pilates.

**Txell Fusté y Jordi Pellarés HIP-NTHIGH LATIN SHAPE:** Combina una coreografía de baile Latino para aumentar el consumo de grasa y la tonificación muscular, con el

HipNthigh, sencillo, fácil de usar pero con el que obtendrás resultados asombrosos.

## Fitness Fussion: 90' Sesiones teórico/prácticas

**Àlex Ventura ENTRENAMIENTO ATLÉTICO EN GRUPO:** Mejorar las habilidades motrices de tus clientes de una forma progresiva, funcional, segura y divertida partiendo de los cuatro pilares del movimiento y a través de ejercicios de entrenamiento atlético.

**Ato Chandler KETTLEBELLS INTRODUCTION:** Sesión práctica donde trabajarás duramente con la antigua pesa Rusa. El programa incluye una breve explicación de la historia de los Kettlebells, protocolos de calentamiento, el Swing y sus variaciones, el Clean y el Jerk.

**Ato Chandler KETTLEBELLS TRABAJO DE PIERNAS:** Un programa de varios ejercicios que puedes utilizar en tus sesiones donde tonificarás principalmente las piernas con la Sentadilla frontal con 1 kettlebell, la Sentadilla frontal con 2 kettlebells, la Sentadilla con un kettlebell llevado por encima de la cabeza y el Lunge y sus variaciones.

**Bárbara Torri ACONDICIONAMIENTO MUSCULAR:** Una combinación de construcción coreográfica, parámetros de entrenamiento, fisiología, creatividad y una buena didáctica, hacen que una sesión aparentemente tradicional de condicionamiento muscular sea original, específica y creativa, sin perder la simplicidad.

**Boris Bazzani ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN SUELO:** Nuevos ejercicios y aplicaciones creativas de trabajo de tonificación. Cómo trabajar y programar el entrenamiento y las sesiones, para optimizar los resultados estimulando el interés de los participantes.

**Enrico Ceron BENDER BALL: SOFT CORE ENDURANCE:** Esta sesión aumenta la conciencia del movimiento del propio cuerpo, sobre las respuestas intrínsecas de los mismos músculos. Este trabajo tienen como objetivo los abdominales transversales, el multifido y otros estabilizadores profundos.

**Enrico Ceron DINAMIC CORE MUSCLE:** Mejora la fuerza y flexibilidad con secuencias dinámicas de trabajo y posturas combinando los ejercicios de stretching. El trabajo de tonificación muscular y la repetición con regularidad de los ejercicios permiten percibir y estimular la correcta alineación de las articulaciones.

**Héctor García TRABAJO INTEGRAL DEL HOMBRO CON LA FITNESS BALL:** Mejorar la función y salud de la mecánica articular del hombro empleando la FitnessBall. Restaura la función de la cintura escapular y el manguito de rotadores, moviliza la columna dorsal, realiza estiramientos analíticos y de cadenas musculares, progresa de movimientos simples del hombro a acciones globales con integración de la cintura pélvica.

**Jurgen de Lang BOSU® TOTAL STRETCH:** Añade nuevos elementos de equilibrio, agilidad y coordinación a tus rutinas de flexibilidad. Aprende técnicas de estiramiento para ayudar a prevenir lesiones, mejorar la postura y reducir los niveles de estrés, así como retos propioceptivos.

**Txell Fusté – Jordi Pallarés SECUENCIA TUS CLASES DE TONIFICACIÓN:** Aprende a estructurar tus clases de Tonificación en un

formato NON-STOP, combinando bloques de secuencias básicas con el trabajo y distintos materiales. Una forma diferente de entender el mercado de las clases colectivas. Utiliza creatividad y organización, una sesión competitiva.

## PILATES / BODY MIND

**Body Mind: 90' Sesiones teórico/prácticas**

**Barbara Torri POSTURA Y PROBLEMAS CERVICALES:** El análisis postural como instrumento de salida para valorar inclinaciones posturales y/o prevenir patologías del rasgo cervical. Del enfoque teórico de los problemas generados a esta parte de la columna vertebral pasaremos, a modernas aplicaciones posturales para mejorar las molestias, las tensiones y las enfermedades.

**Boris Bazzani PILATES EVOLUTION 2:** Ejercicios Avanzados, Pre Pilates y diversificación. La técnica del Pilates y sus principios hacen los ejercicios sencillos, eficaces y te preparan para el estudio de otras disciplinas. Con elementos más avanzados das vida a nuevas creaciones de aplicación y de trabajo.

**Begoña Castedo YAMUNA BODY ROLLING TORAX Y ESPALDA:** ¿Por qué hay tantas personas que andan con los hombros caídos? ¿Por qué tienen los hombros hundidos y la caja torácica sobre el abdomen y la pelvis? En esta clase aprenderemos la forma de trabajar la parte superior del cuerpo para conseguir un buen alineamiento de los hombros, cuello y caja torácica.

**Begoña Castedo YAMUNA BODY ROLLING PIERNAS Y PIES:** Aumenta la flexibilidad, funcionamiento y amplitud de movimiento de la pierna entera desde la cadera a los pies. Libera las piernas para trabajar con más efectividad mejorando tus movimientos a la vez que evitas lesiones y favoreces una mejor circulación. Se pueden volver a realinear las piernas.

**Enrico Ceron CORREA STRETCH OUT: TOTAL POWER STRETCH:** Intenso trabajo de equilibrio, fuerza dinámica y estática. El Stretch Out Conexión distribuye los beneficios

del PNF, combina el estiramiento isotónico, isométrico y prolongado. Las posiciones de manos y pies en las múltiples tomas, permiten un alargamiento profundo y gradual de grupos musculares diferentes, con gran seguridad y eficacia.

**Mercedes Llano TRABAJO DE LAS TÉCNICAS CUERPO-MENTE CON MAYORES:** Propuesta práctica basada en diferentes técnicas (Pilates, Yoga, Stretching...), para el desarrollo/mantenimiento de la condición física en personas mayores de forma más integral y motivante.

**Mercedes Llano TRABAJO POSTURAL Y MAYORES:** Técnicas de reeducación corporal se nos presentan como una alternativa de entrenamiento global para recuperar el equilibrio no sólo físico sino también psíquico que llevará al mayor a mejorar su calidad de vida.

**Ulrike Mangold BODYART INTRODUCTION:** Bodyart™ es un entrenamiento basado en el hecho de que el ser humano es una unidad funcional compuesta de cuerpo y mente. Los movimientos defectuosos y patrones posturales se detectan y se ajustan a través de la fuerza funcional y la formación de estabilización. Combinado con técnicas de respiración clásica se forma una sinergia de trabajo físico y relajación mental.

**Ulrike Mangold BODYART STRETCH:** Esta clase se focaliza en el centro del flujo de energía. El aspecto holístico de asanas (posturas) de Yoga se ponen de relieve y se combinan con técnicas de respiración y relajación. Tu cuerpo se sentirá regenerado y reactivado. Una clase perfecta para acabar el día con el equilibrio armónico de cuerpo, mente y alma.

**Xisca Llabrés TRABAJO INTEGRAL CON PICAS, NIVEL 2:** Un recorrido a través de diferentes técnicas, integrando la pica de madera a nuestros movimientos. En busca de la verticalidad y la alineación del cuerpo, desarrollaremos un trabajo muscular en cadena cinética cerrada. Activando los estabilizadores profundos de la espalda. Experimentando estiramientos en cadena y desafiando el EQUILIBRIO.

**Xisca Llabrés GYROKINESIS, EL MUNDO DE LAS ESPIRALES:** Ejercicios de rotación y torsiones para liberar la tensión muscular. Visualizar nuestro cuerpo en tres dimensiones, implicando la activación del sistema neuromuscular a través de la respiración y movimientos circulares y espirales.

**Pilates Mat: Sesiones teórico/prácticas**

**Ma. Ángeles Iglesias Stott Pilates® PILATES WITH PROPS NIVEL 2:** Variedad de ejercicios que aumentan en intensidad y desafío. Aprende cómo incorporar la Flex-Band®, el Fitness Circle® y las Toning Ball™ durante las sesiones de Pilates.

**Ma. Ángeles Iglesias Stott Pilates® FOAM ROLLER CHALLENGUE NIVEL 2:** Añade exigencia a la rutina gracias a la naturaleza inestable del Foam Roller. Reduciendo la base de apoyo, se aumenta el trabajo de fuerza y equilibrio. con seguridad y efectividad.

**Pablo Vera Stott Pilates® INTENSIFYING ESSENTIAL MATWORK:** Aprenderás a añadir variedad y a aumentar el ritmo de la sesión para mejorar la resistencia muscular y la estabilidad del núcleo, sin sacrificar el control ni la calidad. con seguridad y efectividad. Nivel Intermedio

**PJ O'Clair Stott Pilates® PRENATAL MATWORK:** Se examina la información médica más actual, las directrices de ejercicio y las investigaciones acerca del embarazo y el movimiento. Se discuten los cambios fisiológicos, los factores de riesgo y consideraciones de movimiento con seguridad y efectividad. Proporciona estrategias para crear programas prenatales y para mejorar los que se están llevando a cabo

**PJ O'Clair Stott Pilates® ATHLETIC CONDITIONING ON THE STABILITY CUSHION:** Descubre una nueva faceta de los programas Matwork para concienciar al cuerpo y aumentar la estabilidad de la base de los movimientos que tienden un puente entre las rutinas de la simple formación básica y los patrones de movimiento funcional necesarios en el acondicionamiento atlético.

**Pilates Máquinas sesiones teórico/prácticas**

**Ángel García Stott Pilates® ADVANCED REFORMER:** Aumenta el volumen de trabajo cambiando la base de apoyo y la posición del cuerpo sin aumentar la resistencia, como en las técnicas tradicionales. Continúa la progresión de los niveles básico e intermedio, al mismo tiempo que te ofrece modelos de movimiento únicos. Aprende a realizar los ejercicios de modo seguro y reconocer cuándo los clientes están preparados para avanzar a este nivel. Nivel avanzado

**Pablo Vera Stott Pilates® REFORMER FOR OLDER ADULT:** Trata las modificaciones de los ejercicios y los factores de los problemas de fuerza y de movilidad limitada con vistas a mejorar la estabilidad del núcleo, aumentar la masa de los delgados músculos, aumentar la amplitud de movimiento y mejorar la conciencia corporal. Aprovechar las ventajas que ofrece la tensión del Reformer.

**PJ O'Clair Stott Pilates® ATHLETIC CONDITIONING NIVEL 2:** Nueva rutina de entrenamiento en Reformer, orientada para todos nuestros clientes más exigentes. Aprende a cómo realizar clases de mayor intensidad y con un mayor reto de estabilidad articular. Insistiremos en ejercicios realizados de forma unilateral para aumentar la estabilidad rotacional.

**PJ O'Clair Stott Pilates® PERSONAL TRAINING REFORMER Teaching Skills & Programing Choices:** Modifica los ejercicios utilizando la resistencia, la preparación del equipamiento, la posición inicial y la amplitud de movimiento, variando la dinámica. Desgrana ciertos ejercicios de Reformer analizando las indicaciones, las correcciones y las modificaciones para ayudar a los clientes de entrenamiento personal.

**PJ O'Clair Stott Pilates® JUMPBOARD INTERVAL TRAINING NIVEL 2:** Aumenta la intensidad y trabaja la coordinación y el sistema cardiovascular sobre el Jumpboard con seguridad y una buena técnica. Incorpora ejercicios de fortalecimiento para la parte superior e inferior del cuerpo, así como para el tan importante núcleo. Nivel Intermedio

**Pilates Rehabilitación: Sesiones teórico/prácticas**

**Ángel García Stott Pilates® THE KNEE STABILITY & FUNCTION:** Se explora la anatomía y la biomecánica que participa en el funcionamiento sano y normal de una rodilla, algunas de las interrupciones que se pueden producir y progresiones de ejercicios para restaurar la función.

**Juan Castellanos SALUD, ENTREVISTA Y EVALUACIÓN: 2 PASOS DECISIVOS:** Comprende la importancia del primer contacto con tus clientes. Aprende a entrevistarte con ellos atendiendo a sus necesidades y aprende a elaborar correctamente la recogida de datos y antecedentes clínicos sobre su salud. Aprende a registrar aspectos clínicos que van a ser determinantes para la elaboración y prescripción del tratamiento más óptimo.

**Juan Castellanos RELEVANCIA DE PILATES PARA EL TRATAMIENTO DEL DOLOR CRÓNICO:** El dolor crónico está presente en un alto porcentaje de la sociedad actual. Esto se debe a diversos factores y orígenes. Aprende técnicas manuales para reconocer las áreas que sufren mayor tensión y para aliviar estos síntomas con ejercicios que inducen a la relajación y atenuación del dolor.

**PJ O'Clair Stott Pilates® Stott Pilates® V2MAX PLUS PROGRAMING FOR THE OSTEOPOROSIS:** Los clientes con osteoporosis se enfrentan a verdaderos problemas cuando buscan un programa de ejercicios adecuado. Aprende la causa de la osteoporosis y los diferentes tipos de esta enfermedad. Trabaja con el Reformer V2 Max Plus y descubre programas efectivos que tratan factores específicos asociados a esta enfermedad. Nivel avanzado

**PJ O'Clair Stott Pilates® MATWORK FOR BREAST CANCER REHAB:** Se presentan los diferentes tipos de tratamientos, incluyendo la cirugía y la reconstrucción, y los ejercicios que requieren cada uno. Los programas incluyen Matwork basado en ejercicios que se centran en la amplitud de movimiento de la cintura escapular completa, establecer movilidad, restaurar la postura, asegurar una biomecánica adecuada y desarrollar fuerza en el

núcleo y en las extremidades para resolver los desequilibrios musculares creados por la cirugía. Nivel avanzado

## Yoga

**Boris Bazzani YOGA THERAPY:** Aborda y resuelve los problemas posturales y las diversas consecuencias. Todo el asesoramiento necesario, tanto teórico como práctico. para cada posición, donde se especifica: el alcance, los beneficios y las contraindicaciones de cada una de ellas.

## ENTRENAMIENTO PERSONAL

**Sport Conditioning: Sesiones teórico/prácticas**

**Alex Ventura FLOWIN® - FRICTION TRAINING:** Novedad del sector, el FLOWIN®, una superficie lisa deslizante que junto con unas almohadillas, ofrece la posibilidad de realizar multitud de ejercicios para mejorar la fuerza, equilibrio y estabilización de una forma efectiva y funcional.

**Alex Ventura SLASTIC WORLD:** No es nuevo, pero es versátil, fácil de transportar y económico! Y ¿realmente conoces sus características, comportamientos y diferencias respecto a otros tipos de resistencia? ¿Le sacas el máximo partido? Analizaremos todos estos aspectos y verás infinitas formas de utilización.

**Boris Bazzani POSTURAL LAB:** Una sesión diseñada para aliviar o prevenir los desequilibrios posturales que causan alteraciones y por lo tanto, el mal funcionamiento de algunos órganos internos. El equilibrio postural depende de un cambio en el tono y la fuerza entre los grupos antagonísticos de los músculos que actúan sobre las articulaciones, la posición puede variar la activación de procesos fisiológicos, que son a menudo fuente de dolor.

**Dani González BOSU® XPLODE – FUSE:** Nuevos elementos de fuerza y equilibrio usando secuencias de ejercicios innovadores que desafían tu musculatura interna. Mejora la variedad y la eficacia a medida que aprendes a relacionar las “cadenas” de base en los patrones del movimiento. Trabaja de dentro a fuera para encontrar el poder oculto y la fuerza!

**Domingo Sánchez TRABAJO DEL “CORE” CON MATERIAL NO CONVENCIONAL:** Sesión de trabajo donde se expondrán las bases de trabajo, ejercicios y progresiones orientados al trabajo de la musculatura estabilizadora del tronco; con ejercicios progresivos utilizando material alternativo como Fitnessball, Bosu, Foam Roller, kettlebells, etc.

**Jurgen de Lang BOSU® AMPED!:** Una sesión repleta de secuencias y ejercicios diseñados para mejorar la energía y los resultados! Entrenamiento de cardio duro y divertido, donde se utiliza otros materiales y nuevas técnicas de entrenamiento.

**Jurgen de Lang STROOPS TRAINING EQUIPMENT:** En esta sesión utilizaremos los equipos de entrenamiento Stoops® para trabajar y desarrollar velocidad, agilidad, potencia, explosividad, fuerza, flexibilidad y resistencia.

**Seminarios: Sesiones teóricas**

**Domingo Sánchez EJERCICIOS QUE CURAN:** Partiendo del análisis de alteraciones causadas por desequilibrios musculares, se proponen ejercicios de autocarga y con material alternativo con un objetivo de tratamiento terapéutico. Alteraciones de columna y acortamientos musculares.

**Hector García LO QUE NUNCA TE ENSEÑARON EN LA CLASE DE ANATOMIA:** Adquiere una nueva visión del movimiento humano descubriendo la realidad anatómica de una manera visual, práctica y sencilla (empleado los medios más actuales: Bosu, Reformer, TRX, Fitball); comprende además, las disfunciones motoras más habituales y su identificación a través de técnicas de evaluación funcional.

**Héctor García CIENCIA O FICCIÓN:** Una extensa revisión bibliográfica de la literatura más actual cubriendo los principales temas de actualidad asociados al acondicionamiento físico. Actualiza tus conocimientos y acaba con muchas controversias sobre el entrenamiento.

**Susana Aznar CUANTIFICACIÓN DE LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO:** Se presenta una revisión de los diferentes métodos para medir la intensidad del ejercicio y se pro-

pone el test de hablar como herramienta práctica, válida y sencilla. La intensidad del ejercicio es importante para controlar el programa y para asegurar una correcta progresión.

**Susana Aznar ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS OBESOS:** Se aborda el tema de la obesidad infantil, revisa las recomendaciones para esta patología y aporta soluciones prácticas. Esta “epidemia” es común en todas las partes del mundo y los profesionales del “Fitness” tiene mucho que aportar.

## AQUAFITNESS

**Masterclases: Sesiones prácticas**

**Alessandro Redo AQUAGAG:** Entrenamiento de cardio y tono para piernas, glúteos y abdomen

**Alessandro Redo AQUAPILATES:** La técnica de Joseph Pilates adaptada al medio acuático, trabajando la precisión, control, respiración y equilibrio del cuerpo

**Silvia Senati HI-INTENSITY COREO TRAINING:** Música rápida, tiempo acuático, elementos de aquaeróbic, un dinámico estilo de gimnasia y actividad cardiovascular en el agua. Mezclando 3 niveles de ejecución y de intensidad.

**Silvia Senati ONE AGAINST ?... AQUA CIRCUIT TRAINING:** Un solo instructor, un grupo grande de participantes, diferentes estaciones, variedad de material... una propuesta de un circuito en el agua, que pondrá en forma el corazón y los músculos ... espero que muchos, ... será un reto divertido.

**Cursos: Sesiones teórico/ prácticas**

**Silvia Senati FIT INTERVAL TRAINING:** Metodologías alternativas para el trabajo interválico en el medio acuático. Una serie de nuevas propuestas para un entrenamiento cardiovascular de alta intensidad y también muscular. Descubre nuevas técnicas y herramientas innovadoras y actuales, para poder incorporar en tus sesiones acuáticas.

**CURRICULUMS INSTRUCTORES**


**Aznar, Susana:** Máster en Ejercicio y Salud, Bristol University, UK. Dra. En Ciencias de la Actividad Física y la Salud, Bristol University, UK. Certificada por el ACSM en Ejercicio y Salud. Profesora Titular Actividad Física y Salud en la UCLM.



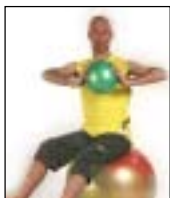
**Bazzani, Boris:** Fisioterapeuta. Buen comunicador y Presenter con gran dominio de técnica de ejecución. Autor de varios libros. Ha desarrollado un concepto de ejercicio con la máquina Bazz, combinación de las técnicas Gyrotonics® y Pilates.



**Castedo, Begoña:** Directora y profesora del Estudio Castedo, centro de Pilates en Madrid. Amplia formación en diferentes tipos de Danza. Licenciada en Bellas Artes. Master Trainer en yoga por varias Asociaciones. Realiza varios cursos de Pilates. Certificada en Body Rolling con Yamuna Zake.



**Castellano, Juan:** Fisioterapeuta (Universidad de La Coruña,) Experto en Actividad Física para la Salud. Fue entrenado en el Polestar Center de Miami (USA) por Brent Anderson y Shelly Power. Pionero en España en la formación de Postgrado para fisioterapeutas con el método Pilates.



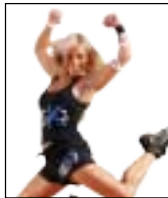
**Ceron, Enrico:** Diplomado en Educación Física. Titular y profesor en el "Centro de Actividades Motoras Ceron". Instructor internacional de FitBall y Gymnic Line. Profesor en Back School y socio honorario de la Asociación Back School Italia.



**Chandler, Ato:** Licenciado en Fisioterapia en Inglaterra. Miembro de la Federación de Fisioterapeutas de Inglaterra. Entrenador Personal Diplomado del Colegio Americano de Medicina Deportiva. Certificación como Instructor de Kettlebells por la IKFF. Director de LondonGym en Barcelona.



**De Lang, Jurgén:** Formado por CIOS y como instructor de clases colectivas y entrenamiento personalizado en AALO. Premio al "Presenter Internacional del año". Master Trainer de BOSU® en Europa.



**Expósito, Jessica:** Premiada en los más prestigiosos congresos internacionales de Fitness. Ha cursado Magisterio en Educación Física. Creadora de las coreografías Bataka. Ha trabajado en programas de TV (OT).



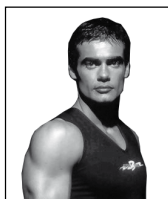
**Fusté, Txell:** Licenciada en Educación Física Universidad de BCN-IN-EFC LLEIDA. Entrenadora Nacional de Natació Lleida. Postgrado en Gestión económica de entidades deportivas. Instructora Internacional Body Jam. Instructora Peak Pilates I. STRIDING System Master Camp Manresa. Master Trainer de Bosu.



**García, Ángel:** Fisioterapeuta por la Universidad Alfonso X el Sabio de Madrid; Diplomado en Terapia Ocupacional, Universidad Complutense Madrid. Co-Director Postgrado Pilates. STOTT PILATES® Instructor Trainer. Presenter internacional para Idea World Fitness Convention 2008.



**García, Héctor:** En Kansas University, USA se ha Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Salud, Diplomado en Nutrición y Masters en Biomecánica y Fisiología del Ejercicio. Postgrado en Entrenamiento Deportivo en el Centro Alto Rendimiento de Cuba Entrenador certificado: NSCA, ACE, USA Eight-lifting, Chek Institute.



**González, Daniel:** Licenciado en ciencias de la Actividad física y el Deporte. Presenter internacional. Uno de los precursores internacionales del step y el aeróbic asimétrico. Master Trainer de Bosu® y Striding.



**Iglesias, Ma. Ángeles:** Formación en Psicología por la UNED y especialista en la aportación de la psicología al rendimiento deportivo. Instructor Trainer de STOTT PILATES®. Especialista en adaptar el entrenamiento personal hacia actividades grupales.



**Llabrés, Xisca:** Amplia formación en diferentes tipos de danza. Ha realizado cursos sobre Técnica de base, Microgimnasia, S.G.A., Cadenas Musculares, R.P.G.; Pilates, Gyrotonic® & Gyrokinesis®. BOSU® Master Trainer y STOTT PILATES® Instructor Trainer.



**Llano, Mercedes:** Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Master en Actividad Física Adaptada a Personas Mayores por la Universidad Politécnica de Madrid. Profesora del Postgrado de la asignatura Especialización en Actividad Física para Personas Mayores y autora de diferentes libros en este mismo campo.



**Mangold, Ulrike:** Estadounidense formada en Alemania. Bailarina, estudió ballet clásico, jazz y danza contemporánea en Londres. Se trasladó a España siguiendo su formación en danza clásica. Prepara a varios gimnastas del Club Atlético Montemar. Ha abierto la Escuela de BodyArt (formación de profesores) en Bélgica.



**Melamed, Claudio:** Claudio es atleta Nike. Formando en Educación Física en la Universidad de Buenos Aires. Es presenter internacional y ha sido elegido como mejor instructor en convenciones de American y Europa. Formador de instructores a nivel mundial y reconocido por su carisma y profesionalidad. Master Trainer de Striding.



**Pellarés, Jordi:** Director de Studios Corpore en Catalunya. Entrenador Personal. Técnico avanzado en Coach deportivo. Miembro de IDCA. Presenter Internacional de actividades dirigidas y Personal Training. Dirige su propio estudio Corpore en Sabadell, Barcelona. Asesor de centros deportivos y formador. Técnico comercial. Newcomer Internacional de Euroconvention 2008. Master Trainer de Bosu.



**PJ O'Clair:** Gran experta en el entrenamiento Cuerpo-mente con más de 25 años de experiencia. Ha grabado varios DVD con STOTT PILATES® y ha escrito numerosos artículos en revistas como The IDEA Fitness Journal y PILATES Style Magazine. Ganadora del premio "Directora de Programas del año 2008" de Idea Health and Fitness.



**Redo, Alessandro:** Ex nadador profesional. Presenter intencional de convenciones aquafitness. Certificado en natación, aquafitness y fitness por las más importantes federaciones italianas: FIN, FIF, FBI, LES MILLS, EAA INSTRUCTOR, REEBOK, CRUISIN. Ha trabajado como personal trainer, profesor de fitness y aquafitness en importantes centros de Milan.



**Sánchez, Domingo:** Licenciado en Ciencias de la Educación Física y el Deporte y Experto en Actividad Física y Salud. Ha dedicado su orientación profesional al campo del entrenamiento funcional. Responsable del área fitness en la revista Sport Life. Ha publicado numerosos libros. Actualmente desarrolla programas orientados a clases colectivas en basetraining.



**Senati, Silvia:** Master Trainer de la European Aquatic Association (EAA) y de la Aquatic Exercise Association (AEA), profesora de esta misma y de la facultad de ciencias de la actividad física de la Universidad Católica de Milán.



**Torri, Bárbara:** Diplomada en la I.S.E.F de Milán. Atleta internacional de gimnasia artística. Presenter Internacional. Directora Técnica de importantes centros de Milan. Ha conducido el programa televisivo "Home Fitness" para el canal Salud y Bienestar. Entrenadora del Reality Show de Rai Due: Musicfarm 2005.



**Ventura, Àlex:** Entrenador personal certificado por ACE, ACSM y NSCA. POLAR OwnZone Masterguide, Gravity™ Master Trainer, Nautilus Master Instructor, Bosu® Master Trainer y Flowin® Master Instructor. Fundador y director de Fitness ExcellenceE®. Director técnico del departamento de formación de Aerobic&Fitness. Master Trainer de Striding.



**Vera, Pablo:** Dr. de Akrostudio e Instructor Trainer de STOTT PILATES. Docente de Pilates y STOTT PILATES Rehabilitación en la Universidad Europea de Madrid. Especialista en el Tratamiento y Diagnóstico de Disfunciones del Movimiento, en Deporte y Osteopatía. Miembro de la Junta de Gobierno del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Madrid.

# HORARIOS

## VIERNES

HORA	REF.	PRESENTER	SESIÓN	SALA
10:00 - 14:00	10PMP501	Ángel García	Stott Pilates Ultimate Back Care	CC2
10:00 - 14:00	10PMP301	Mercedes Llano	Entrenamiento Global para Mayores	SPINING
11:00 - 14:00	10PMP401	Boris Bazzani	Cadena Mio-fasciala	CC1
14:00			COMIDA	
15:00 - 19:00	10PMP402	Ato Chandler	Taller Básico de Entrenamiento con Kettlebells	BODY MIND
15:00 - 19:00	10PMP403	PJ. O'Clair	Stott Pilates Postural Analysis and Application to Pilates Ex.	SPINING
15:30 - 19:00	10PMP404	Enrico Ceron	Fitness Ball y Tools Funtional Conditioning	CC2

HORA	REF.	SESIÓN	SALA	
8:30 - 10:00	10PMC102	Ma. Ángeles Iglesias	STOTT PILATES® Foam Roller Challenge nivel 2	CC2
8:30 - 10:00	10PMC109	PJ. O'Clair	STOTT PILATES® Personal Training Reformer	PILATES
8:30 - 10:00	10PMC302	Begoña Castedo	YBR Pies y Piernas	CC1
8:30 - 10:00	10PMC201	Enrico Ceron	Bender Ball: Soft Core Endurance	TRAINING
8:30 - 10:00	10PMC407	Domingo Sánchez	Ejercicios que curan	PERSONAL
9:00 - 9:50	10PMC212	Barbara Torri	Step Choreography	MOVEMENT
10:00 - 10:50	10PMC213	Jéssica Expósito	AeroDance	MOVEMENT
10:00 - 11:00			BREAK CONVENCIÓN	
10:50 - 11:45			BREAK MASTERCLASES	
11:00 - 12:30	10PMC301	Boris Bazzani	Pilates Evolution 2	CC2
11:00 - 12:30	10PMC110	Pablo Vera	STOTT PILATES® Reformer for the Older Adult	PILATES
11:00 - 12:30	10PMC303	Xisca Llabrés	Trabajo integral con Picas de madera	CC1
11:00 - 12:30	10PMC202	Ato Chandler	KETTLEBELLS Introduction	TRAINING
11:00 - 12:30	10PMC401	Jurgen de Lang	BOSU® Amped	PERSONAL
11:45 - 12:35	10PMC214	Claudio Melamed	Fiesta	MOVEMENT
12:45 - 13:35	10PMC215	Jéssica Expósito	StepDance	MOVEMENT
12:45 - 14:15	10PMC103	PJ. O'Clair	STOTT PILATES® Athletic Conditioning on the Stability Cushion	CC2
12:45 - 14:15	10PMC501	Juan Castellanos	Salud, entrevista y evaluación: 2 pasos decisivos	PILATES
12:45 - 14:15	10PMC304	Enrico Ceron	CORREA STRETCH OUT: Total Power Stretch	CC1
12:45 - 14:15	10PMC203	Álex Ventura	Entrenamiento Atlético en Grupo	TRAINING
12:45 - 14:15	10PMC408	Héctor García	Lo que nunca te enseñaron en clase de Anatomía	PERSONAL
13:45 - 14:35	10PMC216	Jordi /Txell	HIPNTHIGH Latin Shape	MOVEMENT
14:15 - 15:30			COMIDA CONVENCIÓN	
14:35 - 16:00			COMIDA MASTERCLASES	
15:30 - 17:00	10PMC101	PJ. O'Clair	STOTT PILATES® Prenatal Workout	CC2
15:30 - 17:00	10PMC104	Ángel García	STOTT PILATES® The Knee: Stability & Function	PILATES
15:30 - 17:00	10PMC305	Begoña Castedo	YBR Tórax y Espalda	CC1
15:30 - 17:00	10PMC204	Barbara Torri	Acondicionamiento Muscular	TRAINING
15:30 - 17:00	10PMC402	Dani González	BOSU® Xplode Fuse	PERSONAL
16:00 - 16:50	10PMC217	Claudio Melamed	StepKeops	MOVEMENT
17:00 - 17:50	10PMC218	Jordi /Txell	HIPNTHIGH Aerobic Shape and Ground Control	MOVEMENT
17:15 - 18:45	10PMC105	Ma. Ángeles Iglesias	STOTT PILATES® Pilates with Props nivel 2	CC2
17:15 - 18:45	10PMC502	Juan Castellanos	Relevancia del Pilates en el tratamiento del dolor crónico	PILATES
17:15 - 18:45	10PMC307	Xisca Llabrés	GYROKINESIS el mundo de las espirales	CC1
17:15 - 18:45	10PMC206	Ato Chandler	KETTLEBELLS trabajo de piernas	TRAINING
17:15 - 18:45	10PMC406	Susana Aznar	Cuantificación de la intensidad del ejercicio	PERSONAL
18:00 - 18:50	10PMC219	Domingo Sánchez	Total Funcional Body	MOVEMENT
19:00 - 19:50	10PMC220	Dani González	DG StepPasion	MOVEMENT
19:00 - 20:30	10PMC312	Boris Bazzani	Yoga Therapy	CC2
19:00 - 20:30	10PMC111	PJ. O'Clair	STOTT PILATES® Jumpboard Interval Training nivel 2	PILATES
19:00 - 20:30	10PMC306	Mercedes Llano	Trabajo Postural con Mayores	CC1
19:00 - 20:30	10PMC210	Héctor García	FITNESS BALL: Trabajo integral del Hombro	TRAINING
19:00 - 20:30	10PMC205	Jurgen de Lang	BOSU® Total Stretch	PERSONAL

## SÁBADO

HORA	REF.	SESIÓN	SALA	
9:00 - 10:30	10PMC107	Pablo Vera	STOTT PILATES® Intensifying Essential Matwork	CC2
9:00 - 10:30	10PMC106	PJ. O'Clair	STOTT PILATES® V2MaxPlus Programming for Osteoporosis	PILATES
9:00 - 10:30	10PMC308	Barbara Torri	Postura y Problemas Cervicales	CC1
9:00 - 10:30	10PMC207	Boris Bazzani	Acondicionamiento Físico en Suelo	TRAINING
9:00 - 10:30	10PMC403	Álex Ventura	Slastic World	PERSONAL
9:00 - 9:50	10PMC425	Silvia Senati	Fit Interval Training	PISCINA
9:50 - 11:00			BREAK MASTERCLASES	
10:30 - 11:30			BREAK CONVENCIÓN	
11:00 - 13:00		Silvia Senati	Fit Interval Training	PISCINA
11:30 - 13:00	10PMC311	Ulrike Mangold	BODYART Básico	CC2
11:30 - 13:00	10PMC112	PJ. O'Clair	STOTT PILATES® Athletic Conditioning nivel 2	PILATES
11:30 - 13:00	10PMC309	Mercedes Llano	Técnicas Cuerpo/Mente adaptadas a Mayores	CC1
11:30 - 13:00	10PMC208	Enrico Ceron	FITNESS BALL: Dinamic Core Muscle	TRAINING
11:30 - 13:00	10PMC410	Héctor García	Ciencia o Ficción	PERSONAL
13:00 - 14:00			COMIDA MASTERCLASES	
13:15 - 14:45	10PMC411	Boris Bazzani	Postural Lab	CC2
13:15 - 14:45	10PMC113	Ángel García	STOTT PILATES® Advanced Reformer	PILATES
13:15 - 14:45	10PMC211	Jordi /Txell	Secuencia tus clases de Tonificación	CC1
13:15 - 14:45	10PMC209	Jurgen de Lang	STROOPS Training Equipment	TRAINING
13:15 - 14:45	10PMC405	Álex Ventura	FLOWIN Friction Training	PERSONAL
14:00 - 14:50	10PMC221	Silvia Senati	Hi Intensity coreo Training	PISCINA
14:45 - 16:00			COMIDA CONVENCIÓN	
15:00 - 15:50	10PMC222	Alessandro Redo	AquaPilates	PISCINA
16:00 - 16:50	10PMC223	Silvia Senati	AquaCircuit Training	PISCINA
16:00 - 17:30	10PMC108	PJ. O'Clair	STOTT PILATES® Matwork for Breast Cancer Rehab	CC2
16:00 - 17:30	10PMC310	Ulrike Mangold	BODYART Stretch	CC1
16:00 - 17:30	10PMC404	Domingo Sánchez	Trabajo del Core con material no convencional	TRAINING
16:00 - 17:30	10PMC409	Susana Aznar	Actividad Física en niños obesos	PERSONAL
17:00 - 17:50	10PMC224	Alessandro Redo	AquaGAP	PISCINA

## DOMINGO

## PRECIOS

	Precio 1º plazo Hasta el 8/03/10	Precio 2º plazo A partir del 8/03/10	Precio in situ A partir de 12/04/10
Preconvencción 3h	80 €	96 €	110 €
Preconvencción 4h	125 €	150 €	172 €
Preconvencción 6h*	155 €	183 €	209 €
Masterclasses sábado*	150 €	180 €	207 €
Aquafitness domingo*	100 €	120 €	138 €
Convención sábado*	190 €	228 €	262 €
Convención domingo*	170 €	204 €	234 €
Convención completa*	270 €	324 €	372 €

\*Comida incluida. Si te apuntas a 2 PRECONVENCIONES también disfrutarás de esta oferta

## INFORMACIÓN GENERAL

### CÓMO REALIZAR LA INSCRIPCIÓN

POR TELÉFONO: De lunes a jueves 9:00 a 18:00 h, viernes de 8:00 a 17:00 h.

Teléfono: (+34) 93 835 59 50, extensión 22

ONLINE: rellenando el formulario de inscripción que encontrarás en nuestra página web:

[www.aerobicfitness.com](http://www.aerobicfitness.com)

### FORMAS DE PAGO

TRANSFERENCIA BANCARIA:

La Caixa: 2100-0295-13- 0200175899

Titular: Aerobic & Fitness Asociación

TARJETA VISA:

En el formulario de inscripción deberás detallar los 16 dígitos de tu tarjeta VISA así como su fecha de caducidad, junto con todos tus datos y la opción de inscripción elegida.

### PAGO FRACCIONADO

Si te inscribes dentro del primer plazo de inscripción en la modalidad de convención completa te ofrecemos la posibilidad de pagar en dos plazos: 50% inscripción y el 50% restante el 6 de Abril.

### ¡DESCUENTO ESPECIAL!

Si te inscribes a la preconvencción y a la convención completa, te ofrecemos un descuento del 15% en el total de tu inscripción y la comida incluida.

¡Y para los 50 primeros inscritos un regalo valorado en 100 €!

### LUGAR DE CELEBRACIÓN

#### PRINCIPE SPORT II

Calle de Serrano Galvache 20

28033 Madrid

T. 913 840 410

[www.principesport.com](http://www.principesport.com)

### ALOJAMIENTO

#### FOXA M30

Calle de Serrano Galvache 14

28033 Madrid

T. 913840400

Precio a consultar

[foxam30@hotelesfoxa.com](mailto:foxam30@hotelesfoxa.com)

#### FOXA 32

Calle de Agustín de Foxá, 32

8036 Madrid

T. 917331060

Precio 65 € Desayuno incluido Hab. Doble uso

Precio 60 € Desayuno incluido Hab. Doble uso indiv.

[foxa32@hotelesfoxa.com](mailto:foxa32@hotelesfoxa.com)

#### FOXA 25

Calle de Agustín de Foxá, 25

28036 Madrid

T. 913231119

Precio 60 € Desayuno incluido Hab. Doble uso

Precio 55 € Desayuno incluido Hab. Doble uso indiv.

[foxa25@hotelesfoxa.com](mailto:foxa25@hotelesfoxa.com)



STOTT PILATES®  
Una opción,  
múltiples soluciones