

FORMACION

BASIC TRAINING



JSB INTERNACIONAL ,s.r.o. acredita mediante este escrito que Ingrid Nieto Pintado con D.N.I 47276019W realizo el curso de formación Jumping® Basic Training los días 07.-08.-03.-2020 en Barcelona, con un total de 16 horas parctica/teorica obteniendo el Certificado Oficial de Instructor Jumping®Fitness.

Contenidos de la formación:

- Historia de Jumping®
- La forma correcta de transmitir e implementar los pasos
- Gasto calórico y consumo de energía
- Conocimientos básicos de anatomía y dietética
- Estructuración correcta de una clase, incluye: Calentamiento > Parte principal > Vuelta a la calma > Estiramientos
- Uso de la música en una sesión Jumping®
- Cómo dirigir a los clientes en una sesión de Jumping®

A 11 de agosto del 2020

Fd: David Rodriguez Peña

Lugar, fecha y firma.