



I Xornadas sobre deporte e benestar

MULTIUSOS FONTES DO SAR · C.D. SANTA ISABEL

1ª XORNADA

Novas tendencias no adestramento deportivo: plataforma vibratoria.

Sábado 7 de maio. De 10 a 14.

Fundamentación teórica a cargo de Jesús Basanta, Licenciado e DEA en CC. da Actividade Física e do Deporte, doctorando en traballo con plataforma vibratoria.

Formación práctica a cargo de Francisco Gómez, Personal Training con plataformas vibratorias, e certificado por Power-plate.

2ª XORNADA

Iniciación ao termalismo.

Sábado 14 de maio. De 10 a 14:30 e de 16 a 20h.

Fundamentación teórica a cargo de Antonio Freire, médico hidrólogo, director de Gala Termal e director médico do balneario Aguas Santas.

Formación práctica a cargo de María José Casal e Antía Márquez, Técnicos Superiores en Estética e formadoras de Gala Termal.

3ª XORNADA

Primeiros auxilios e uso do desfibrilador.

Sábado 21 de maio. De 16 a 20h.

Formación teórica e práctica a cargo de José L. García Soidán, Doutor e Licenciado en Medicina e Cirurxía (Univ. de Santiago de Compostela), Profesor Titular da Universidade de Vigo, autor do "Manual de primeiros auxilios aplicado a las situaciones urgentes del fútbol, fútbol sala y fútbol playa", entroutras publicacións sobre Primeiros Auxilios, Salvamento e Socorrismo.

4ª XORNADA

Nutrición e suplementación no deporte

Sábado 28 de maio. De 11 a 13h e de 16 a 20h.

Formación en suplementación a cargo de David García, adestrador, preparador físico, máster en nutrición deportiva, encargado do establecemento Natural Muscle Fitness e tendas Nutri-shop.

Formación en nutrición deportiva a cargo de José L. García Soidán, Doutor e Licenciado en Medicina e Cirurxía (USC), Profesor Titular da Universidade de Vigo, autor de publicacións sobre nutrición e rendimento no xoven deportista.

colaboran:



PREZOS:

- 1 xornada. 15 € abonados das instalacións e colexiados COLEF Galicia / 20 € outros.
- 2 xornadas. 25 € abonados das instalacións e colexiados COLEF Galicia / 30 € outros.
- 3 xornadas. 30 € abonados das instalacións e colexiados COLEF Galicia / 35 € outros.
- 4 xornadas. 35 € abonados das instalacións e colexiados COLEF Galicia / 40 € outros.