



**HORARIO DE ATENCIÓN:**  
 Lunes, Miércoles y Viernes:  
 8:00 a.m. a 12:00 m. d.  
 Teléfono: 2237-8321  
 Correo electrónico: unacursoslibres@gmail.com  
 Facebook:

## AEROBIC: FORMACIÓN DE INSTRUCTORES

Otra parte muy importante en el entrenamiento es la mejora de la capacidad aeróbica, por lo que se cuenta con un programa modular en la formación de Instructores de Aeróbic a 3 niveles.

En el nivel básico se trabaja con la coordinación, la métrica musical y los patrones básicos del movimiento y también del trabajo en el Step, dando al alumnado la posibilidad de trabajar una clase amena y bien diseñada.

El segundo nivel ahonda en la métrica musical y en la formación de ejercicios más especializados, para lo cual se utilizan diferentes medios y métodos, tales como ligas, mancuernas y la piscina. Se hace un énfasis en las diferentes tendencias para darle al instructor/a la versatilidad que requiere la vida moderna.

El tercer y último nivel se basa en el diseño de coreografías avanzadas, enseñando las diferentes modificaciones de los pasos tanto en el aeróbic como en el Step, se dan los parámetros y lineamientos para el trabajo con poblaciones especiales.

Cada Programa Modular se compone por módulos, y cada uno de los módulos tiene una duración de 12 semanas, para un total de 60 horas por curso, otorgándole a la o el estudiante un certificado por cada módulo aprobado; y si concluye satisfactoriamente los módulos del programa, la o el estudiante se hace acreedor del Título del Programa Modular.

Además, como parte de la actualización y capacitación continua, existen "Otros Cursos", que complementan la formación de los estudiantes y profesionales en las distintas áreas relacionadas a las Terapias Holísticas, Salud y Movimiento Humano.

El requisito general para poder cursar cualquiera de los programas modulares, es tener aprobado el Bachillerato en Secundaria.

Los cursos son de carácter teórico-práctico, y por su alto contenido práctico en las lecciones, la asistencia a cada una de las lecciones es obligatoria.

El proceso de matrícula lo deben seguir todas las personas interesadas, es el siguiente:

1. Verificación de cupo: los interesados deben hacer la reservación del cupo para el curso, para lo que deberán enviar un correo electrónico a unacursoslibres@gmail.com, indicando el curso y el horario en el que lo desea llevar, el nombre completo, número de cédula y número de teléfono.
2. Esperar notificación: Una vez que hayan enviado el correo electrónico, se les enviará la confirmación de dicha reservación, en la cual se les indicará un plazo máximo para que se realice el pago del curso.
3. Pago del Curso: para el pago del curso, el o la estudiante, puede optar por alguna de las siguientes opciones:
  - a) Depósito en el Banco Nacional de Costa Rica cuenta #100-01-004-010272-9 a nombre de la Fundación para el Desarrollo Académico de la UNA, y debe indicar en el detalle el número de proyecto del curso.
  - b) En caso de que haga la transferencia vía SINPE, la cuenta cliente es la 15100410010102725 y la cédula jurídica es 3-006-324743, de igual manera se debe indicar el número de proyecto.
  - c) Cancelación por medio de tarjeta de débito o crédito en las oficinas del Proyecto de Capacitación, sita Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida en Lagunilla de Heredia, 1.5 Kms al oeste de Jardines del Recuerdo, Campus Benjamín Núñez, previa cita.
  - d) Pago a través de la Oficina de la FUNDAUNA ubicada en Plaza Heredia frente al local de Spoon, con horario de 8:00 am a 12:00 md y de 1:00 pm a 4:00 pm de lunes a viernes.
4. Reportar el pago: Una vez cancelado el monto del curso, debe enviar una copia de la factura por medio de correo electrónico.

Es importante que el primer día de lecciones, le entregue una copia física del documento a la persona encargada de recibir el curso.

Curso	
Masaje Terapéutico	Proyecto: 052207-01
Fundamentos de Terapias Complementarias I	
Masoterapia aplicada al Deporte	
Terapias de Bienestar	
Fundamentos de Terapias Complementarias II	
Yoga y Meditación	
Yoga Intermedio: Formando al líder Yogui	
Nutrición el camino hacia el Wellness	
Nutrición Aplicada a la Práctica Deportiva	
Evaluación Func. Cliente en el Entrenamiento Personal	
Entrenamiento Contrarresistencia básico	Proyecto: 052218-00
Entrenamiento Contrarresistencia Intermedio	
Entrenamiento Contrarresistencia Avanzado	
Aeróbic Formación de Instructores nivel básico	
Aeróbic Formación de Instructores nivel intermedio	
Aeróbic Formación de Instructores nivel básico avanzado	
Pilates Formación de Instructores nivel básico	
Pilates Formación de Instructores nivel intermedio	
Estiramiento muscular y relajación	
Reanimación Cardio-pulmonar (RCP)	

