Reconocido por:

Secretaría Nacional del Deporte

CURSO 2025

I. Técnico Deportivo de Iniciación en Fitness (9 meses)
II. Técnico en Entrenamiento Personal y Modalidades del Fitness (9 meses)
III. Técnico Deportivo Superior en Fitness (9 meses)

Estimado amigo durante muchos años de trabajo y continua actualización en todas las áreas curriculares que se abarcan, junto a un plantel de profesionales que capta y desarrolla los objetivos, haciendo que los cursos tengan un carácter de capacitación integral y profesional, adaptada a las realidades de nuestra sociedad.
En el año 2004 tuvimos el gusto de ser el primer Instituto con cursos reconocidos por el **Ministerio de Deporte y Juventud** (luego **Ministerio de Turismo y Deporte y** actualmente **Secretaría Nacional del Deporte**) para los cursos de **Fitness, Musculación y Téc. en Entrenamiento Personal**.
En el año **2012** obtuvimos el **reconocimiento oficial** por parte **del Ministerio de Turismo y Deporte** para los cursos de **Técnicos Deportivos en Atletismo, Natación y Fútbol;** en el **año 2014** la de **Gimnasia Artística y Hándbol.**

¡¡¡¡ No olvides que tú puedes!!!!!
Es un gusto poder presentarte esta propuesta
Tú puedes formar parte de ese grupo de profesionales que ha egresado de nuestro Instituto.

ASIGNATURAS CONSTITUTIVAS DE LOS NIVELES

Nivel I:

TÉCNICO DEPORTIVO DE INICIACIÓN EN FITNESS

TEMÁTICA:

Se tratarán todos los aspectos básicos y los últimos adelantos relacionados con el campo de la adaptación física en la iniciación deportiva al entrenamiento de la fuerza y gimnasia.

ASIGNATURAS

- Anatomía, Fisiología I, Didáctica, Biomecánica General, Análisis del ejercicio (con la Técnica de Gimnasia), Nutrición I, Psicología I, Entrenamiento I, Historia del entrenamiento con pesas y el Fitness, Mitos del Entrenamiento, Técnica de Gimnasia (Aeróbica, Localizada, Step, Introducción a los Ritmos, FitbDall, Entrenamiento Funcional 1), **Taller Organización Deportiva, Taller Deporte y pedagogía**
- Practicas- 2 x semana
- Practicas docentes.

Nivel II-

TÉCNICO EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y MODALIDADES DEL FITNESS

TEMÁTICA:

Su objetivo es ampliar conocimientos sobre las diferentes capacidades que intervienen en el desarrollo motor (condicionales, coordinativas, psicológicas y cognitivas) tomando en cuenta las diferencias individuales. En el mismo se estudian más de 30 sistemas de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza, la resistencia y flexibilidad, en la planificación, prescripción y evaluación del entrenamiento personalizado. También se le brindará conocimientos sobre gran variedad de ritmos y diferentes metodologías en el área de la gimnasia.

ASIGNATURAS:

- Psicología II, Nutrición II, Fisiología II, Ent. Fuerza, Ent. Flexibilidad, Ent. Resistencia, Evaluación deportiva

- Técnica- Ritmos Latinos, Fuky y Hip Hop, Entrenamiento Grupal con carga, Ritmos brasileros, Aero Combat, Introducción a la Destreza, Entrenamiento Personalizado, Investigación, **Taller Doping y Deporte,** Expresión Artística
- **Monografía**
- Practicas / para gimnasia- para sala de aparatos (2 x semana)

Nivel III:

TÉCNICO DEPORTIVO SUPERIOR EN FITNESS

TEMÁTICA:

En este nivel se desarrollan todos los aspectos relacionados con planificar, prescripción y evaluación de entrenamiento para los deportes específicos de estas disciplinas como: el Fisicoculturismo, el Fitness de Competencia, Bodyfitness y Aeróbica de Competencia. Así como el desarrollo de todo lo concerniente a la planificación, prescripción y evaluación del entrenamiento de la fuerza aplicada a los deportes y el alto rendimiento.

ASIGNATURAS:

- Psicología III, Gestión Deportiva, Ética Profesional, Legislación Deportiva, Nutrición III, Suplementación Deportiva, Entrenamiento de la Fuerza III, Entrenamiento para Fisicoculturismo, Entrenamiento para Fitness de Competencia y Bodyfitess, **Gimnasia Aeróbica de Competencia, Taller Sociología**
- Monografía

REQUISITOS DE INGRESO:

1) Tener 16 años de edad cumplidos
2) Certificado del Liceo que pruebe que el alumno tiene aprobado 3er año del Ciclo Básico (pase del liceo - formula 69)
   ***Plan especial para alumnos sin ciclo básico.**
3) Cedula y fotocopia
4) Foto Carne
5) Ficha médica o Carnet de salud de centros habilitados por el M.S.P. y fotocopia
6) Constancia de domicilio
7) Haber realizado prácticas en cualquiera de las modalidades de Gimnasia Aeróbica.

ENTREGA DE REQUISITOS: Guana 2278 esq. Cassinoni o al whatsapp 094 360 289.

HORARIOS ASIGNATURAS TEÓRICAS

1. Martes y jueves de 18:30 a 20:30 hs, o
2. Sábados de 8:00 a 12.00 horas, o
3. Zoom en los horarios establecidos
4. Diferido (Clases grabadas en la web)

HORARIOS ASIGNATURA TÉCNICA: sábados de 12:15hs a 14:15hs

HORAS PRÁCTICAS**:** 2 entrenamientos semana en horario a convenir sala de aparatos. 2 entrenamientos semana en sala de gimnasia. (Horario a convenir)

LUGAR DE PRÁCTICAS**:** podrá optar por el gimnasio FITNESS HOUSE MINAS 1585 ENTRE MERCEDES Y URUGUAY – o STILLE GYM - SANTIAGO VAZQUEZ 1275

Por más información:
Mail. : direccion dreams@gmail.com
Página web. **www.institutodreams.com**
Dirección: Guana 2278 y Cassinoni
094 459598