

The logo for EPEFi, consisting of the letters 'EPEFi' in a white, sans-serif font. The 'E' and 'P' are enclosed within a thin orange rectangular border.

# CURSO DE ENTRENAMIENTO EN PERSONAS MAYORES

# CURSO DE ENTRENAMIENTO EN **PERSONAS MAYORES**

Nuestros cursos están orientados a estudiantes y profesores de educación física, kinesiólogos, nutricionistas, etc. Y abierto al público en general que quiera iniciarse.

## **NIVEL INTERMEDIO**

Para realizar este curso no es requisito tener formación previa, pero se recomienda tener conocimientos previos en el entrenamiento de la fuerza, análisis del movimiento, anatomía y fisiología.



# CURSO DE ENTRENAMIENTO EN PERSONAS MAYORES

Dirigido al público general donde aprenderás a trabajar y generar espacios para la inclusión de la persona mayor a la sociedad, utilizando a la actividad física como dispositivo primordial para tener una vejez saludable, logrando así una mayor independencia física funcional.



# CURSO DE ENTRENAMIENTO EN PERSONAS MAYORES

## CONTENIDO TEÓRICO

- ➔ Analisis y definiciones de Personas Mayores
- ➔ Envejecimiento saludable y activo
- ➔ Envejecimiento y vejez
- ➔ Densidad Poblacional de Personas Mayores en Argentina y Entre Ríos
- ➔ Modelos de Intervención Profesional desde diferentes técnicas de movimientos

# CURSO DE ENTRENAMIENTO EN **PERSONAS MAYORES**

## **CONTENIDO TEÓRICO**

- ➔ Movimientos posible en las personas mayores, planos y ejes
- ➔ Modelo de clase para personas mayores con autonomía
- ➔ Momentos de la clase
- ➔ Principios básicos de entrenamiento para la intervención con las personas mayores
- ➔ Aspectos pedagógicos a la hora de planificar y ejecutar una clase

# CURSO DE ENTRENAMIENTO EN PERSONAS MAYORES

## MODALIDAD DE CURSADO

- ➔ Fecha de inicio: 13/06/2026
- ➔ Duración: 2 meses
- ➔ Cursado: 2 sábados por mes
- ➔ Modalidad: Online
- ➔ Horario: 10 a 13hs
- ➔ Cupos limitados
- 🏆 Entrega de certificado de carácter privado y material en pdf.

# CURSO DE ENTRENAMIENTO EN **PERSONAS MAYORES**

## REQUISITOS DE APROBACIÓN

➔ 75% de asistencias

## PROFESORES



**Pedro Manucci**



EPEFI además de un gimnasio se ha convertido en una de las mejores Escuelas de Fitness de la región con más de 20 años de trayectoria. Nuestra escuela cuenta con Instructorados en Musculación, Pilates Reformer y Fitness Grupal, Especialización en Personal Trainer, Curso de entrenamiento para personas mayores, Curso de Coaching Deportivo y diferentes capacitaciones. Contamos con una vasta y amplia formación y actualización de los contenidos permanentemente, para ofrecer más y mejores servicios a la sociedad, centrando su objetivo en las personas y en sus necesidades actuales. Nuestro equipo de trabajo está formado por un grupo de profesionales expertos en cada disciplina. Se caracterizan por su gran vocación de servicio, sentido de la humanidad, camaradería, comprensión y motivación hacia sus alumnos. La dirección general está a cargo de Laura Martino y Gabriel Borgetto, acompañados de un Staff de inmejorable calidad profesional y calidez humana.