



57° CONVENCION AEROBICS CENTER 2025

SÁBADO 31 DE MAYO

CONGRESO DE RITMOS		SALON ROJO
HORARIO	CLASES	DISERTANTE
10:00 a 11:00	SALSA: Especial Pasistos	Prof. YANINA OYOLA
11:15 a 12:15	POP FUSIÓN	Prof. ANETTE HUNICKEN
12:30 a 13:30	HIP – HOP: Street Dance	Prof. LUCIANA AQUINO
13:30 a 14:00	ALMUERZO	
14:15 a 15:15	REGGAETON	Prof. CAMILA GUTIERREZ
15:30 a 16:30	JAZZ DANCE	Prof. NADIA ESPINDOLA
16:45 a 17:45	AFRO: Danzas Africanas	Prof. LAUTARO RAME RIVERO

CONGRESO DE FITNESS Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL - SALÓN VERDE

SÁBADO 31 DE MAYO

HORARIO	CURSO	DISERTANTE
9:30 a 11:00	Técnica de ejercicios en el Programa de GAP	Prof. CECILIA HERRERA
11:15 a 12:45	Entrenamiento Intermitente con step	Prof. YAMILA YATARA
13:00 a 14:30	Técnica en Fit Boxing	Prof. CECILIA HERRERA
14:30 a 15:00	ALMUERZO	
15:15 a 16:45	Entrenamiento con sistema de suspensión	Prof. VICTOR OYARZÚ
17:00 a 18:30	Indoor Bike: Zonas de Intensidad	Prof. DAMIAN MACARLUPÚ

19:00 a 19:45	Conferencia y Muestra de CROSS TRAINING	Prof. DAVID ZABALA
---------------	---	--------------------

CONGRESO DE ENTRENAMIENTO: Salud y Rendimiento AULA DE ARRIBA

SÁBADO 31 DE MAYO 2025

HORARIO	CURSO	DISERTANTE
09:00 a 10:45	Bases Teóricas y Prácticas para la reducción de la grasa corporal	Magister HORACIO ANSLMI
11:00 a 12:30	Estrategias <i>recovery</i> en el entrenamiento personalizado	Prof. FRANCO BARRERA
12:30 a 13:00	ALMUERZO	
13:15 a 15:00	Claves en el rendimiento deportivo: LA PLIOMETRÍA	Magister HORACIO ANSLMI
15:15 a 16:45	Herramientas Informaticas para valorar la condición física	Prof. DAMIAN MACARLUPÚ
17:00 a 18:30	Entrenamiento de la fuerza en el adulto mayor	Lic. AGSUTIN RUPP