



PROGRAMA

Curso de Formação de Instrutor LAMBAERÓBICA® (BÁSICO 1)

Índice

1. Apresentação da Lambaerobica (Ritmos Brasileiros)
2. Dança – descrição
3. História e desenvolvimento da Lambaerobica
4. Lambaerobica - Criação e Transformação
5. Evolução e profissionalização da Lambaerobica
6. Associação de Categoria Profissional
7. Quem é Leandro Araujo?!
8. História dos ritmos brasileiros
9. A ciência do programa Lambaerobica
10. Benefícios das diferentes técnicas de treinamento
11. Fisiologia do Programa
12. Psicologia do Programa
13. Benefícios do programa Lambaerobica
14. Aquecimento e Relaxamento muscular
15. Dicas de Segurança para o instrutor
16. Alto Impacto e Baixo impacto
17. Monitoramento da intensidade do exercício
18. Metodologia de ensino
19. Música e Musicalidade
20. Elementos musicais essenciais para a Lambaerobica
21. Formato de aula de Lambaerobica
22. Cueing – Sistema de antecipação e sinalização
23. Fontes Musicais
24. Percurso formativo do instrutor
25. Avaliação final.