



#WEINSTRUCTORADO

100% ONLINE

DESDE DONDE ESTES

VIVÍ LA EXPERIENCIA WE BALLET FITNESS

MÉTODO WE BALLET FITNESS

We Ballet Fitness® es un método de entrenamiento único y disruptivo inspirado en el ballet clásico que fusiona distintas posiciones básicas de la danza clásica con el entrenamiento tradicional, con más de 6 años en el mercado reconocido por más de 30.000 mujeres.



**CONVERTITE EN INSTRUCTOR
DE WE BALLET FITNESS**

TEÓRICO - PRÁCTICO

ONLINE Y A TU RITMO - SUBTITULOS EN ESPAÑOL E INGLÉS - NIVEL INICIACIÓN



Duración: + de 8 hs de capacitación virtual

#WESQUAD Y CERTIFICACIÓN

Dirigido a cualquier persona que quiera incursionar en el método WE BALLET FITNESS®; ofreciendote el apoyo y la herramientas que necesitás para desarrollar este método.

POR QUÉ SER PARTE DEL #WESQUAD Y CERTIFICARTE EN EL MÉTODO?

- Nueva forma de capacitarte.
- Incursionar en un método novedoso brindandote la posibilidad de dar clases donde quieras.
- Generar tus propios ingresos.
- Actualización permanente en el método.
- Difusión en redes y por geolocalización.
- Referente en fitness donde estes.

**Más que una capacitación,
un estilo de vida**

SER PARTE DE #WEBALLETFITNESS SIGNIFICA



SER DUEÑO DE TU PROPIO NEGOCIO

CAPACITARTE PARA EMPRENDER

TRABAJAR DE LO QUE AMAS

PROGRAMA

WE BALLET FITNESS BASIC

SECCIÓN TEÓRICA

MÓDULO 1: NOCIONES TEÓRICAS.

INTRODUCCIÓN WE BALLET FITNESS®

a. Método WE BALLET FITNESS®

- I. Qué es. Orígenes. Fundamentos.
- II. Concepto. Valores. Misión WE BALLET FITNESS en el público.
- III. El ABC de la enseñanza de WE Ballet Fitness: Beneficios.
- IV. Estructura de clase: División en tiempos y ejercicios.
- V. Música y materiales.
- VI. Posiciones básicas utilizadas
- VII. Terminología utilizada en nuestras clases.



b. El Ballet como fundamento de WE Ballet Fitness®

- I. Historia general de la danza.
- II. Historia del ballet.
- III. Fundamentos del Ballet.
- IV. Posturas básicas del Ballet.
- V. Definiciones y Términos.
- VI. Posturas.

MÓDULO 2: ACTIVIDAD FÍSICA Y EL FITNESS

- a. La salud y la actividad física en el siglo XXI.
- b. El rol del instructor.

MÓDULO 3: APTITUDES ESENCIALES DE UN INSTRUCTOR WE BALLET FITNESS.

- a. Mindfulness y mentalidad de un instructor de We Ballet Fitness®.
- b. Voz, cuerpo y acción.
- c. Coaching expresivo y corporal.
- d. Educación musical: entrenamiento del oído.
- e. Liderazgo y comunicación eficaz en la clase.
- f. Correcciones al alumno y manejo pedagógico del grupo.

MÓDULO 4: MARKETING. UTILIZACIÓN ADECUADA DEL BRANDING Y REDES SOCIALES.

- a. Manual de Marca WE Ballet Fitness®.
- b. Utilización adecuada de branding, logotipo, frases, ejercicios y colores.
- c. Redes sociales.
- d. Marketing deportivo.

PROGRAMA

WE BALLET FITNESS BASIC

SECCIÓN PRÁCTICA

MÓDULO 5: ESTRUCTURA DE LA CLASE Y POSICIONES

- Empezar una clase de WE Ballet Fitness®.
- Primeros minutos en WE.
- Estructura de la clase.
- Posiciones.

MÓDULO 6: ESTIRAMIENTO INICIAL Y ENTRADA EN CALOR

- Estiramiento inicial:
Introducción
- Estiramiento inicial
opcion 1
- Estiramiento inicial
opcion 2
- Entrada en calor:
Introducción y ejercicio 1
- Entrada en calor:
ejercicio 2.



- f. Entrada en calor: ejercicio 3
- g. Integración de estiramiento inicial y entrada en calor

MÓDULO 7: BARRA - SECUENCIAS Y EJERCICIOS

- a. Introducción
- b. Ejercicio 1: plies
- c. Ejercicio 2: plies en segunda
- d. Ejercicio 3: Tendu y Degage
- e. Ejercicio 4: Sentadillas con relevé
- f. Ejercicios 5: Estocadas y estocada con passe cerrado
- g. Ejercicio 6: Passé
- h. Ejercicio 7: Gluteos en barra
- i. Ejercicio 8: Cardio en barra
- j. Barra completa

MÓDULO 8 : ABS

- a. Introducción
- b. Ejercicio 1: Abdominal con port de bras
- c. Ejercicio 2: Inferiores
- d. Ejercicio 3: Oblicuos
- e. Ejercicio 4: Planchas
- f. Integración de módulo abs.

MÓDULO 9: GLÚTEOS

- a. Introducción
- b. Ejercicio 1: Glúteos en piso.
- c. Ejercicio 2: Sentadillas.
- d. Ejercicio 3: Glúteos en barra.
- f. Integración módulo gluteos.

MÓDULO 10: BRAZOS

- a. Introducción.
- b. Brazos con mancuernas
- c. Ejercicio 1: flexiones triceps con battement
- d. Ejercicio 2: mancuernas en barra
- e. Ejercicio 3: posiciones de brazos
- f. Ejercicio 4: port de bras en centro
- g. Integración Módulo Brazos

MÓDULO 11: EJERCICIOS CARDIO EN CENTRO

- a. Introducción
- b. Ejercicio 1: Sentadillas con salto
- c. Ejercicio 2: saltos en primera y segunda
- d. Ejercicio 3: burpees
- f. Integración Módulo

MÓDULO 12: ESTIRAMIENTO

- a. Introducción
- b. Estiramiento opcion 1
- c. Estiramiento opcion 2
- d. Estiramiento opcion 3 con colchoneta
- e. Integración módulo Estiramiento.

MÓDULO 13: ELEMENTOS OPCIONALES PARA CLASES WE BALLET FITNESS®

- a. Deslizadores.
- b. Mancuernas.
- c. Tobilleras.
- d. Pelotas.
- e. Banda circular.
- f. Secuencias de ejercicios de glúteos, abdominales y brazos con elementos

VIDEOS PRÁCTICOS: WE BALLET FITNESS



Con todo el contenido que necesitás saber para dar tus clases!



PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cómo funciona?

Pagas un fee inicial con el que podrás tomar la capacitación y con una suscripción mensual recibirás todas las herramientas de entrenamiento, actualizaciones y apoyo técnico que necesites para enseñar WE Ballet Fitness® donde quieras.

Vas a formar parte de nuestro team **WE SQUAD**: La comunidad de WE Ballet Fitness® más grande del mundo.

¿A qué accedo al ser miembro de WE Ballet Fitness®?

Horas del programa, interacción en vivo con las fundadoras e instructores WE Ballet Fitness®, clases en vivo y todo el material escrito como también la música para que puedas replicar la experiencia WE donde estés.

¿Qué conseguís?

Contenido educativo que incluye música, clases completas y ejercicios inéditos WE + acceso exclusivo a nuestra comunidad en el mundo entero. Te damos todo lo que necesitas para que te puedas reinventar!!

¿Cómo es el proceso?

1. REALIZA LA CAPACITACIÓN

Durante las horas del programa interactivo tendrás acceso a videos donde podrás aprender absolutamente todo el método WE Ballet Fitness.

2. EVALUACIÓN

Al final del instructorado se hará una evaluación para certificar tus capacidades en el método WE Ballet Fitness.

3. OBTENÉ TU LICENCIA

Serás un Instructor licenciado de WE Ballet Fitness cuando completes tu curso y podrás comenzar a enseñar de inmediato.

4. EMPEZÁ A ENSEÑAR

Utiliza las herramientas que WE Ballet Fitness te dará para acceder a toda tu música, actualizaciones de ejercicios, publicar y promocionar tus clases.