



anualidad

\$3500

todas las clases que quieras

Como parte de nuestra constante innovación y actualización de oferta educativa, tenemos el gusto de presentarte nuestra Anualidad EDEN:

1 año de acceso ilimitado a nuestras clases presenciales en todas nuestras sedes en CDMX

Toma todas las clases que puedas o elige las que más te interesen

Además, existe la opción de obtener un reconocimiento con validez oficial de acuerdo con las clases que hayas tomado.

- ✓ 332 horas de clases al mes.
- ✓ 120 clases al mes.
- ✓ Acceso a nuestras 6 sedes en CDMX.
- ✓ Contamos con clases teóricas y prácticas.
- ✓ Conoce a todos nuestros docentes.
- ✓ Obtén reconocimiento oficial.
- ✓ También puedes tomar clases individuales.
- ✓ Genera contactos afines a tus intereses.
- ✓ Convive en una comunidad única.

Precio Normal:

\$7000.00

Ubicaciones:

[Gimnasio Coyoacán](#)

[Alberca Olímpica](#)

[División del Norte Xotepingo](#)

[Metro General Anaya](#)

[San Jerónimo](#)

[Taxqueña](#)

Precio con promociones:

\$3500.00

(30 promociones)

Taller		Fecha	Duración	Sede	Horario	Curso al que pertenece
1	Fitness coaching	14 de septiembre	3 horas	Coyoacán	Sábados 16:00 a 19:00	Fitness Coaching
2	Direcciones Biomédicas	21 de septiembre	3 horas	Coyoacán	Sábados 16:00 a 19:00	Fitness Coaching
3	Direcciones de Coaching	28 de septiembre	3 horas	Coyoacán	Sábados 16:00 a 19:00	Fitness Coaching
4	Direcciones del entrenamiento (fundamentos y diseño de programas)	5 de octubre	3 horas	Coyoacán	Sábados 16:00 a 19:00	Fitness Coaching
5	Direcciones en entrenamiento de fuerza	12 de octubre	3 horas	Coyoacán	Sábados 16:00 a 19:00	Fitness Coaching
6	Teoría del acondicionamiento físico	19 de octubre	3 horas	Coyoacán	Sábados 16:00 a 19:00	Fitness Coaching
7	Organización del acondicionamiento físico (control, diseño y ejecución)	26 de octubre	3 horas	Coyoacán	Sábados 16:00 a 19:00	Fitness Coaching
8	Direcciones biomédicas (sistema cardiovascular, fisiología)	2 de noviembre	3 horas	Coyoacán	Sábados 16:00 a 19:00	Fitness Coaching
9	Direcciones en entrenamiento de resistencia (objetivos, métodos y control)	9 de noviembre	3 horas	Coyoacán	Sábados 16:00 a 19:00	Fitness Coaching
10	AF Integral (niños, adolescentes, mujeres y adultos mayores)	16 de noviembre	3 horas	Coyoacán	Sábados 16:00 a 19:00	Fitness Coaching
11	Entrenamiento funcional (Fundamentos)	23 de noviembre	3 horas	Coyoacán	Sábados 16:00 a 19:00	Fitness Coaching
12	Direcciones biomédicas (core, anatomía de la columna vertebral)	30 de noviembre	3 horas	Coyoacán	Sábados 16:00 a 19:00	Fitness Coaching
13	Entrenamiento funcional (ejercicios y componentes)	7 de diciembre	3 horas	Coyoacán	Sábados 16:00 a 19:00	Fitness Coaching
14	Medios del entrenamiento funcional (peso corporal, superficies inestables, trx)	27 de Julio	3 horas	Coyoacán	Sábados 16:00 a 19:00	Fitness Coaching
15	HIIT	3 de agosto	3 horas	Coyoacán	Sábados 16:00 a 19:00	Fitness Coaching
16	Conceptos generales de nutrición (metabolismo)	10 de agosto	3 horas	Coyoacán	Sábados 16:00 a 19:00	Fitness Coaching
17	Coaching nutricional	17 de agosto	3 horas	Coyoacán	Sábados 16:00 a 19:00	Fitness Coaching
18	Lectura de etiquetas	24 de agosto	3 horas	Coyoacán	Sábados 16:00 a 19:00	Fitness Coaching
19	Fórmulas para determinar el gasto energético	31 de agosto	3 horas	Coyoacán	Sábados 16:00 a 19:00	Fitness Coaching
20	Ayudas ergogénicas, suplementos y farmacología	7 de septiembre	3 horas	Coyoacán	Sábados 16:00 a 19:00	Fitness Coaching

Taller		Fecha	Duración	Sede	Horario	Curso al que pertenece
1	Concepto Fitness	25 de septiembre	2 horas	Coyoacán	Lunes 11:00-13:00	Fitness Coaching
2	Entrevista de valoración inicial	26 de septiembre	2 horas	Coyoacán	Martes 11:00-13:00	Fitness Coaching
3	Fitness Test movilidad	27 de septiembre	2 horas	Coyoacán	Miércoles 11:00-13:00	Fitness Coaching
4	Sistema nervioso, muscular y óseo	30 de septiembre	2 horas	Coyoacán	Jueves 11:00-13:00	Fitness Coaching
5	Poblaciones especiales	1 de octubre	2 horas	Coyoacán	Lunes 11:00-13:00	Fitness Coaching
6	Test de composición corporal	2 de octubre	2 horas	Coyoacán	Martes 11:00-13:00	Fitness Coaching
7	La figura del coach, liderazgo y marca personal	3 de octubre	2 horas	Coyoacán	Miércoles 11:00-13:00	Fitness Coaching
8	Programación neurolingüística	7 de octubre	2 horas	Coyoacán	Jueves 11:00-13:00	Fitness Coaching
9	Sistema IMDCP	8 de octubre	2 horas	Coyoacán	Lunes 11:00-13:00	Fitness Coaching
10	Fundamentos del entrenamiento de fuerza	9 de octubre	2 horas	Coyoacán	Martes 11:00-13:00	Fitness Coaching
11	Diseño de programas fitness	10 de octubre	2 horas	Coyoacán	Miércoles 11:00-13:00	Fitness Coaching
12	Fitness test de resistencia muscular	14 de octubre	2 horas	Coyoacán	Jueves 11:00-13:00	Fitness Coaching
13	Actualización del entrenamiento de fuerza	15 de octubre	2 horas	Coyoacán	Lunes 11:00-13:00	Fitness Coaching
14	Sistemas avanzados de entrenamiento	16 de octubre	2 horas	Coyoacán	Martes 11:00-13:00	Fitness Coaching
15	Fitness test fuerza muscular	17 de octubre	2 horas	Coyoacán	Miércoles 11:00-13:00	Fitness Coaching
16	AF y entrenamiento deportivo	21 de octubre	2 horas	Coyoacán	Jueves 11:00-13:00	Fitness Coaching
17	Salud y componentes de la condición física	22 de octubre	2 horas	Coyoacán	Lunes 11:00-13:00	Fitness Coaching
18	Diseño y ejecución de sesión integral	23 de octubre	2 horas	Coyoacán	Martes 11:00-13:00	Fitness Coaching
19	Estructura de la sesión de AF	24 de octubre	2 horas	Coyoacán	Miércoles 11:00-13:00	Fitness Coaching
20	Organización y control del AF	28 de octubre	2 horas	Coyoacán	Jueves 11:00-13:00	Fitness Coaching
21	Diseño y ejecución de una sesión de AF específico	29 de octubre	2 horas	Coyoacán	Lunes 11:00-13:00	Fitness Coaching
22	Sistema cardiovascular y respiratorio	30 de octubre	2 horas	Coyoacán	Martes 11:00-13:00	Fitness Coaching
23	Fisiología del ejercicio	31 de octubre	2 horas	Coyoacán	Miércoles 11:00-13:00	Fitness Coaching
24	Sistemas energéticos	4 de noviembre	2 horas	Coyoacán	Jueves 11:00-13:00	Fitness Coaching
25	Concepto de resistencia	24 de Julio	2 horas	Coyoacán	Lunes 11:00-13:00	Fitness Coaching
26	Objetivos del entrenamiento de resistencia	25 de Julio	2 horas	Coyoacán	Martes 11:00-13:00	Fitness Coaching

27	Métodos, medios y control de la resistencia	29 de Julio	2 horas	Coyoacán	Miércoles 11:00-13:00	Fitness Coaching
28	AF infantil y juvenil	30 de Julio	2 horas	Coyoacán	Jueves 11:00-13:00	Fitness Coaching
29	AF en mujeres	31 de Julio	2 horas	Coyoacán	Lunes 11:00-13:00	Fitness Coaching
30	AF en adultos mayores	1 de agosto	2 horas	Coyoacán	Martes 11:00-13:00	Fitness Coaching
31	Entrenamiento funcional (actual vs convencional)	5 de agosto	2 horas	Coyoacán	Miércoles 11:00-13:00	Fitness Coaching
32	Fundamentos del entrenamiento funcional	6 de agosto	2 horas	Coyoacán	Jueves 11:00-13:00	Fitness Coaching
33	Sesión grupal de entrenamiento funcional	7 de agosto	2 horas	Coyoacán	Lunes 11:00-13:00	Fitness Coaching
34	Musculatura del core	8 de agosto	2 horas	Coyoacán	Martes 11:00-13:00	Fitness Coaching
35	Biomecánica funcional (core)	12 de agosto	2 horas	Coyoacán	Miércoles 11:00-13:00	Fitness Coaching
36	Sesión de core training	13 de agosto	2 horas	Coyoacán	Jueves 11:00-13:00	Fitness Coaching
37	Ejercicios funcionales	14 de agosto	2 horas	Coyoacán	Lunes 11:00-13:00	Fitness Coaching
38	Componentes del entrenamiento funcional	15 de agosto	2 horas	Coyoacán	Martes 11:00-13:00	Fitness Coaching
39	Sesión individual de entrenamiento funcional	19 de agosto	2 horas	Coyoacán	Miércoles 11:00-13:00	Fitness Coaching
40	Entrenamiento con el peso corporal	20 de agosto	2 horas	Coyoacán	Jueves 11:00-13:00	Fitness Coaching
41	Superficies inestables	21 de agosto	2 horas	Coyoacán	Lunes 11:00-13:00	Fitness Coaching
42	Máquinas, implementos y accesorios	22 de agosto	2 horas	Coyoacán	Martes 11:00-13:00	Fitness Coaching
43	HIIT	26 de agosto	2 horas	Coyoacán	Miércoles 11:00-13:00	Fitness Coaching
44	Crossfit, Cross training	27 de agosto	2 horas	Coyoacán	Jueves 11:00-13:00	Fitness Coaching
45	Diseño de rutinas funcionales	28 de agosto	2 horas	Coyoacán	Lunes 11:00-13:00	Fitness Coaching
46	Fundamentos de la nutrición	29 de agosto	2 horas	Coyoacán	Martes 11:00-13:00	Fitness Coaching
47	Conceptos energéticos	2 de septiembre	2 horas	Coyoacán	Miércoles 11:00-13:00	Fitness Coaching
48	Metabolismo	3 de septiembre	2 horas	Coyoacán	Jueves 11:00-13:00	Fitness Coaching
49	Coaching nutricional	4 de septiembre	2 horas	Coyoacán	Lunes 11:00-13:00	Fitness Coaching
50	Hábitos saludables	5 de septiembre	2 horas	Coyoacán	Martes 11:00-13:00	Fitness Coaching
51	Marketing y autoimagen	9 de septiembre	2 horas	Coyoacán	Miércoles 11:00-13:00	Fitness Coaching
52	Lectura de etiquetas, SME	10 de septiembre	2 horas	Coyoacán	Jueves 11:00-13:00	Fitness Coaching
53	Mitos en el diseño de planes de alimentación	11 de septiembre	2 horas	Coyoacán	Lunes 11:00-13:00	Fitness Coaching
54	Estrategias de motivación	12 de septiembre	2 horas	Coyoacán	Martes 11:00-13:00	Fitness Coaching

55	Estrategias de motivación	12 de septiembre	2 horas	Coyoacán	Miércoles 11:00-13:00	Fitness Coaching
56	Valoración	17 de septiembre	2 horas	Coyoacán	Jueves 11:00-13:00	Fitness Coaching
57	Distribución	18 de septiembre	2 horas	Coyoacán	Lunes 11:00-13:00	Fitness Coaching
58	Ayudas ergogénicas	19 de septiembre	2 horas	Coyoacán	Martes 11:00-13:00	Fitness Coaching
59	Suplementos avalados	23 de septiembre	2 horas	Coyoacán	Miércoles 11:00-13:00	Fitness Coaching
60	Farmacología deportiva	24 de septiembre	2 horas	Coyoacán	Jueves 11:00-13:00	Fitness Coaching

Taller		Fecha	Duración	Sede	Horario	Curso al que pertenece
1	Introducción al entrenamiento (carga y concepto)	1 de diciembre	4 horas	Taxqueña	Domingos 10:00-14:00	Entrenador Personal en fisiculturismo
2	Ciencias médicas y entrenamiento (anatomía y fisiología)	8 de diciembre	4 horas	Taxqueña	Domingos 10:00-14:00	Entrenador Personal en fisiculturismo
3	Nutrición y entrenamiento	28 de Julio	4 horas	Taxqueña	Domingos 10:00-14:00	Entrenador Personal en fisiculturismo
4	Entrenamiento personalizado	4 de agosto	4 horas	Taxqueña	Domingos 10:00-14:00	Entrenador Personal en fisiculturismo
5	Fuerza y sus distintas manifestaciones	11 de agosto	4 horas	Taxqueña	Domingos 10:00-14:00	Entrenador Personal en fisiculturismo
6	Fisiología muscular (sistema nervioso, muscular y óseo)	18 de agosto	4 horas	Taxqueña	Domingos 10:00-14:00	Entrenador Personal en fisiculturismo
7	Nutrición aplicada al entrenamiento de fuerza	25 de agosto	4 horas	Taxqueña	Domingos 10:00-14:00	Entrenador Personal en fisiculturismo
8	Control y organización del entrenamiento de fuerza (hipertrofia)	1 de septiembre	4 horas	Taxqueña	Domingos 10:00-14:00	Entrenador Personal en fisiculturismo
9	Entrenamiento de resistencia	8 de septiembre	4 horas	Taxqueña	Domingos 10:00-14:00	Entrenador Personal en fisiculturismo
10	Sistema cardiorrespiratorio	15 de septiembre	4 horas	Taxqueña	Domingos 10:00-14:00	Entrenador Personal en fisiculturismo
11	Nutrición para el entrenamiento de resistencia y pérdida de grasa	22 de septiembre	4 horas	Taxqueña	Domingos 10:00-14:00	Entrenador Personal en fisiculturismo
12	Entrenamiento para la composición corporal	29 de septiembre	4 horas	Taxqueña	Domingos 10:00-14:00	Entrenador Personal en fisiculturismo
13	Tendencias actuales del entrenamiento funcional	6 de octubre	4 horas	Taxqueña	Domingos 10:00-14:00	Entrenador Personal en fisiculturismo

14	Biomecánica funcional (core)	13 de octubre	4 horas	Taxqueña	Domingos 10:00-14:00	Entrenador Personal en fisicoculturismo
15	Nutrición funcional (suplementación)	20 de octubre	4 horas	Taxqueña	Domingos 10:00-14:00	Entrenador Personal en fisicoculturismo
16	HIIT	27 de octubre	4 horas	Taxqueña	Domingos 10:00-14:00	Entrenador Personal en fisicoculturismo
17	Culturismo natural	3 de noviembre	4 horas	Taxqueña	Domingos 10:00-14:00	Entrenador Personal en fisicoculturismo
18	Sistema endócrino	10 de noviembre	4 horas	Taxqueña	Domingos 10:00-14:00	Entrenador Personal en fisicoculturismo
19	Nutrición de alto rendimiento	17 de noviembre	4 horas	Taxqueña	Domingos 10:00-14:00	Entrenador Personal en fisicoculturismo
20	Puesta a punto natural	24 de noviembre	4 horas	Taxqueña	Domingos 10:00-14:00	Entrenador Personal en fisicoculturismo

Taller		Fecha	Duración	Sede	Horario	Curso al que pertenece
1	Introducción a la instrucción física	28 de septiembre	3 horas	División del norte	Sábados 11:00 - 14:00	Pesas y Gym
2	Sistema muscular, nervioso y óseo	5 de octubre	3 horas	División del norte	Sábados 11:00 - 14:00	Pesas y Gym
3	Fundamentos de la nutrición	12 de octubre	3 horas	División del norte	Sábados 11:00 - 14:00	Pesas y Gym
4	Análisis de la musculatura pélvica (ejercicios globales)	19 de octubre	3 horas	División del norte	Sábados 11:00 - 14:00	Pesas y Gym
5	Fitness / fisicoculturismo / fitness	26 de octubre	3 horas	División del norte	Sábados 11:00 - 14:00	Pesas y Gym
6	Fisiología de la contracción muscular	2 de noviembre	3 horas	División del norte	Sábados 11:00 - 14:00	Pesas y Gym
7	Recomendaciones de alimentación	9 de noviembre	3 horas	División del norte	Sábados 11:00 - 14:00	Pesas y Gym
8	Concepto actualizado del core	27 de Julio	3 horas	División del norte	Sábados 11:00 - 14:00	Pesas y Gym
9	Entrenamiento concurrente	3 de agosto	3 horas	División del norte	Sábados 11:00 - 14:00	Pesas y Gym
10	Sistema cardiovascular	10 de agosto	3 horas	División del norte	Sábados 11:00 - 14:00	Pesas y Gym
11	Déficit calórico (HIIT)	17 de agosto	3 horas	División del norte	Sábados 11:00 - 14:00	Pesas y Gym
12	Análisis de la musculatura de cintura escapular	24 de agosto	3 horas	División del norte	Sábados 11:00 - 14:00	Pesas y Gym
13	Concepto actualizado de fuerza	31 de agosto	3 horas	División del norte	Sábados 11:00 - 14:00	Pesas y Gym
14	Biomecánica aplicada al entrenamiento con pesas	7 de septiembre	3 horas	División del norte	Sábados 11:00 - 14:00	Pesas y Gym
15	Alimentación para ganancia muscular	14 de septiembre	3 horas	División del norte	Sábados 11:00 - 14:00	Pesas y Gym
16	Hipotrofia	21 de septiembre	3 horas	División del norte	Sábados 11:00 - 14:00	Pesas y Gym

Taller		Fecha	Duración	Sede	Horario	Curso al que pertenece
1	Concepto de entrenamiento (carga)	7 de septiembre	3 horas	División del norte	Sábados 14:00 - 17:00	Entrenador Personal en Apariencia Física
2	Sistema nervioso, muscular y óseo	14 de septiembre	3 horas	División del norte	Sábados 14:00 - 17:00	Entrenador Personal en Apariencia Física
3	Fundamentos de la nutrición	21 de septiembre	3 horas	División del norte	Sábados 14:00 - 17:00	Entrenador Personal en Apariencia Física
4	Direcciones en diseño de programas	28 de septiembre	3 horas	División del norte	Sábados 14:00 - 17:00	Entrenador Personal en Apariencia Física
5	Entrenamiento funcional	5 de octubre	3 horas	División del norte	Sábados 14:00 - 17:00	Entrenador Personal en Apariencia Física
6	Estudio del movimiento humano	12 de octubre	3 horas	División del norte	Sábados 14:00 - 17:00	Entrenador Personal en Apariencia Física
7	Lectura de etiquetas	19 de octubre	3 horas	División del norte	Sábados 14:00 - 17:00	Entrenador Personal en Apariencia Física
8	Diseño de rutinas por división muscular	26 de octubre	3 horas	División del norte	Sábados 14:00 - 17:00	Entrenador Personal en Apariencia Física
9	Fisiología de la contracción muscular (estimulación y reclutamiento)	2 de noviembre	3 horas	División del norte	Sábados 14:00 - 17:00	Entrenador Personal en Apariencia Física
10	Respiración y ventilación	9 de noviembre	3 horas	División del norte	Sábados 14:00 - 17:00	Entrenador Personal en Apariencia Física
11	Rutas metabólicas y producción de energía	27 de julio	3 horas	División del norte	Sábados 14:00 - 17:00	Entrenador Personal en Apariencia Física
12	Aeróbico vs anaeróbico	3 de agosto	3 horas	División del norte	Sábados 14:00 - 17:00	Entrenador Personal en Apariencia Física
13	Estiramientos y movilidad	10 de agosto	3 horas	División del norte	Sábados 14:00 - 17:00	Entrenador Personal en Apariencia Física
14	Entrenamiento continuo e intermitente	17 de agosto	3 horas	División del norte	Sábados 14:00 - 17:00	Entrenador Personal en Apariencia Física
15	Nutrición para resistencia y fuerza	24 de agosto	3 horas	División del norte	Sábados 14:00 - 17:00	Entrenador Personal en Apariencia Física
16	Métodos para la hipertrofia	31 de agosto	3 horas	División del norte	Sábados 14:00 - 17:00	Entrenador Personal en Apariencia Física

Taller		Fecha	Duración	Sede	Horario	Curso al que pertenece
1	Concepto de entrenamiento	21 de septiembre	3 horas	Alberca Olímpica	Sábados 13:00 - 16:00	Fitness Funcional
2	Anatomía básica	28 de septiembre	3 horas	Alberca Olímpica	Sábados 13:00 - 16:00	Fitness Funcional
3	Fundamentos de la nutrición	5 de octubre	3 horas	Alberca Olímpica	Sábados 13:00 - 16:00	Fitness Funcional
4	Programación del entrenamiento fitness	12 de octubre	3 horas	Alberca Olímpica	Sábados 13:00 - 16:00	Fitness Funcional
5	Principios del entrenamiento funcional	19 de octubre	3 horas	Alberca Olímpica	Sábados 13:00 - 16:00	Fitness Funcional
6	Anatomía de columna vertebral	26 de octubre	3 horas	Alberca Olímpica	Sábados 13:00 - 16:00	Fitness Funcional
7	Diseño de planes de alimentación	2 de noviembre	3 horas	Alberca Olímpica	Sábados 13:00 - 16:00	Fitness Funcional
8	Core training	9 de noviembre	3 horas	Alberca Olímpica	Sábados 13:00 - 16:00	Fitness Funcional
9	Desarrollo de la fuerza	27 de julio	3 horas	Alberca Olímpica	Sábados 13:00 - 16:00	Fitness Funcional
10	Bases del movimiento humano	3 de agosto	3 horas	Alberca Olímpica	Sábados 13:00 - 16:00	Fitness Funcional
11	Suplementación avalada	10 de agosto	3 horas	Alberca Olímpica	Sábados 13:00 - 16:00	Fitness Funcional
12	Programación y periodización de la fuerza	17 de agosto	3 horas	Alberca Olímpica	Sábados 13:00 - 16:00	Fitness Funcional
13	HIIT	24 de agosto	3 horas	Alberca Olímpica	Sábados 13:00 - 16:00	Fitness Funcional
14	Sistemas energéticos	31 de agosto	3 horas	Alberca Olímpica	Sábados 13:00 - 16:00	Fitness Funcional
15	Cálculo dietético	7 de septiembre	3 horas	Alberca Olímpica	Sábados 13:00 - 16:00	Fitness Funcional
16	Hipertrofia muscular	14 de septiembre	3 horas	Alberca Olímpica	Sábados 13:00 - 16:00	Fitness Funcional

Taller		Fecha	Duración	Sede	Horario	Curso al que pertenece
1	Teoría y metodología del entrenamiento	5 de octubre	3 horas	Coyoacán	Sábados 13:00 - 16:00	EP Fuerza Funcional
2	Principales huesos y músculos	12 de octubre	3 horas	Coyoacán	Sábados 13:00 - 16:00	EP Fuerza Funcional
3	Direcciones actualizadas en entrenamiento funcional	19 de octubre	3 horas	Coyoacán	Sábados 13:00 - 16:00	EP Fuerza Funcional
4	Selección y organización de ejercicios	26 de octubre	3 horas	Coyoacán	Sábados 13:00 - 16:00	EP Fuerza Funcional
5	Diseño de programas	2 de noviembre	3 horas	Coyoacán	Sábados 13:00 - 16:00	EP Fuerza Funcional
6	Anatomía humana	9 de noviembre	3 horas	Coyoacán	Sábados 13:00 - 16:00	EP Fuerza Funcional
7	Entrenamiento de fuerza en niños, jóvenes y adulto mayor	27 de julio	3 horas	Coyoacán	Sábados 13:00 - 16:00	EP Fuerza Funcional
8	Movilidad	3 de agosto	3 horas	Coyoacán	Sábados 13:00 - 16:00	EP Fuerza Funcional
9	Fuerza e hipertrofia	10 de agosto	3 horas	Coyoacán	Sábados 13:00 - 16:00	EP Fuerza Funcional
10	Huesos, tendones y ligamentos	17 de agosto	3 horas	Coyoacán	Sábados 13:00 - 16:00	EP Fuerza Funcional
11	Recomposición corporal (nutrición)	24 de agosto	3 horas	Coyoacán	Sábados 13:00 - 16:00	EP Fuerza Funcional
12	Selección de ejercicios	31 de agosto	3 horas	Coyoacán	Sábados 13:00 - 16:00	EP Fuerza Funcional
13	Valoración de fuerza máxima	7 de septiembre	3 horas	Coyoacán	Sábados 13:00 - 16:00	EP Fuerza Funcional
14	Fisiología del corazón	14 de septiembre	3 horas	Coyoacán	Sábados 13:00 - 16:00	EP Fuerza Funcional
15	Síndrome metabólico	21 de septiembre	3 horas	Coyoacán	Sábados 13:00 - 16:00	EP Fuerza Funcional
16	Entrenamiento en la mujer	28 de septiembre	3 horas	Coyoacán	Sábados 13:00 - 16:00	EP Fuerza Funcional

Taller		Fecha	Duración	Sede	Horario	Curso al que pertenece
1	Fitness y aptitud física	20 de octubre	3 horas	Coyoacán	Domingos 9:00 - 12:00	Gym Coach
2	Introducción al entrenamiento	27 de octubre	3 horas	Coyoacán	Domingos 9:00 - 12:00	Gym Coach
3	Cálculo calórico y distribución de requerimientos	3 de noviembre	3 horas	Coyoacán	Domingos 9:00 - 12:00	Gym Coach
4	Anatomía aplicada al entrenamiento	10 de noviembre	3 horas	Coyoacán	Domingos 9:00 - 12:00	Gym Coach
5	Movilidad y fuerza	28 de julio	3 horas	Coyoacán	Domingos 9:00 - 12:00	Gym Coach
6	Fisiología del entrenamiento de fuerza	4 de agosto	3 horas	Coyoacán	Domingos 9:00 - 12:00	Gym Coach
7	Suplementos empleados en el desarrollo muscular	11 de agosto	3 horas	Coyoacán	Domingos 9:00 - 12:00	Gym Coach
8	Entrenamiento neuromuscular, estructural y metabólico	18 de agosto	3 horas	Coyoacán	Domingos 9:00 - 12:00	Gym Coach
9	Ejercicio físico y salud	25 de agosto	3 horas	Coyoacán	Domingos 9:00 - 12:00	Gym Coach
10	Fisiología cardiovascular	1 de septiembre	3 horas	Coyoacán	Domingos 9:00 - 12:00	Gym Coach
11	Nutrición para el control de peso	8 de septiembre	3 horas	Coyoacán	Domingos 9:00 - 12:00	Gym Coach
12	Métodos para el desarrollo de resistencia	15 de septiembre	3 horas	Coyoacán	Domingos 9:00 - 12:00	Gym Coach
13	Coaching	22 de septiembre	3 horas	Coyoacán	Domingos 9:00 - 12:00	Gym Coach
14	Cross training	29 de septiembre	3 horas	Coyoacán	Domingos 9:00 - 12:00	Gym Coach
15	Construye tu marca	6 de octubre	3 horas	Coyoacán	Domingos 9:00 - 12:00	Gym Coach
16	Técnicas avanzadas para la hipertrofia	13 de octubre	3 horas	Coyoacán	Domingos 9:00 - 12:00	Gym Coach

Taller		Fecha	Duración	Sede	Horario	Curso al que pertenece
1	Principales objetivos en el Gym	26 de octubre	3 horas	General Anaya	Sábados 8:00 - 11:00	Instructor Gym y AF
2	Anatomía y análisis postural	2 de noviembre	3 horas	General Anaya	Sábados 8:00 - 11:00	Instructor Gym y AF
3	Fundamentos de nutrición y suplementación	9 de noviembre	3 horas	General Anaya	Sábados 8:00 - 11:00	Instructor Gym y AF
4	Análisis biomecánico de ejercicios básicos	27 de julio	3 horas	General Anaya	Sábados 8:00 - 11:00	Instructor Gym y AF
5	Adaptación al esfuerzo	3 de agosto	3 horas	General Anaya	Sábados 8:00 - 11:00	Instructor Gym y AF
6	Frecuencia cardíaca e indicadores de intensidad	10 de agosto	3 horas	General Anaya	Sábados 8:00 - 11:00	Instructor Gym y AF
7	Nutrición y entrenamiento	17 de agosto	3 horas	General Anaya	Sábados 8:00 - 11:00	Instructor Gym y AF
8	Activación del core	24 de agosto	3 horas	General Anaya	Sábados 8:00 - 11:00	Instructor Gym y AF
9	Protocolos para determinar la fuerza	31 de agosto	3 horas	General Anaya	Sábados 8:00 - 11:00	Instructor Gym y AF
10	Entrenamiento de fuerza	7 de septiembre	3 horas	General Anaya	Sábados 8:00 - 11:00	Instructor Gym y AF
11	Hipertrofia muscular	14 de septiembre	3 horas	General Anaya	Sábados 8:00 - 11:00	Instructor Gym y AF
12	Métodos avanzados para hipertrofia	21 de septiembre	3 horas	General Anaya	Sábados 8:00 - 11:00	Instructor Gym y AF
13	AF y entrenamiento	28 de septiembre	3 horas	General Anaya	Sábados 8:00 - 11:00	Instructor Gym y AF
14	Poblaciones especiales	5 de octubre	3 horas	General Anaya	Sábados 8:00 - 11:00	Instructor Gym y AF
15	Composición corporal	12 de octubre	3 horas	General Anaya	Sábados 8:00 - 11:00	Instructor Gym y AF
16	Ejercicios funcionales	19 de octubre	3 horas	General Anaya	Sábados 8:00 - 11:00	Instructor Gym y AF

Taller		Fecha	Duración	Sede	Horario	Curso al que pertenece
1	Objetivos del entrenamiento del Gym	21 de octubre	2 horas	General Anaya	Lunes 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
2	Estructura de una sesión de entrenamiento	23 de octubre	2 horas	General Anaya	Miércoles 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
3	Sistema nervioso, muscular y óseo	28 de octubre	2 horas	General Anaya	Lunes 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
4	Biomecánica del movimiento	30 de octubre	2 horas	General Anaya	Miércoles 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
5	Fundamentos de la nutrición	4 de noviembre	2 horas	General Anaya	Lunes 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
6	Suplementación deportiva	6 de noviembre	2 horas	General Anaya	Miércoles 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
7	Movilidad	11 de noviembre	2 horas	General Anaya	Lunes 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
8	Movilidad de cintura escapular y pélvica	13 de noviembre	2 horas	General Anaya	Miércoles 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
9	Adaptación al esfuerzo	29 de julio	2 horas	General Anaya	Lunes 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
10	Etapas del entrenamiento	31 de julio	2 horas	General Anaya	Miércoles 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
11	Interpretación de química sanguínea	5 de agosto	2 horas	General Anaya	Lunes 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
12	Zonas del entrenamiento	7 de agosto	2 horas	General Anaya	Miércoles 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
13	Rutas metabólicas	12 de agosto	2 horas	General Anaya	Lunes 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
14	Nutrición para control de peso	15 de agosto	2 horas	General Anaya	Miércoles 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
15	Anatomía del core	19 de agosto	2 horas	General Anaya	Lunes 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
16	Sesión de core training	21 de agosto	2 horas	General Anaya	Miércoles 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
17	Estimación de fuerza (1rm-6rm)	26 de agosto	2 horas	General Anaya	Lunes 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
18	Técnica de ejercicios básicos	28 de agosto	2 horas	General Anaya	Miércoles 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
19	Entrenamiento metabólico y estructural	2 de septiembre	2 horas	General Anaya	Lunes 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
20	Entrenamiento neural	4 de septiembre	2 horas	General Anaya	Miércoles 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
21	Alimentación para el desarrollo muscular	9 de septiembre	2 horas	General Anaya	Lunes 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
22	Técnica de ejercicios para miembro superior	11 de septiembre	2 horas	General Anaya	Miércoles 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
23	Métodos de entrenamiento de hipertrofia	16 de septiembre	2 horas	General Anaya	Lunes 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
24	Técnica de ejercicios de miembro superior	18 de septiembre	2 horas	General Anaya	Miércoles 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
25	AF y entrenamiento	23 de septiembre	2 horas	General Anaya	Lunes 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
26	Sesión de AF integral	25 de septiembre	2 horas	General Anaya	Miércoles 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF

27	Poblaciones especiales	30 de septiembre	2 horas	General Anaya	Lunes 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
28	Prevención y atención de lesiones	2 de octubre	2 horas	General Anaya	Miércoles 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
29	Composición corporal	7 de octubre	2 horas	General Anaya	Lunes 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
30	Antropometría	9 de octubre	2 horas	General Anaya	Miércoles 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
31	Fuerza funcional	14 de octubre	2 horas	General Anaya	Lunes 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF
32	Ejercicios funcionales	16 de octubre	2 horas	General Anaya	Miércoles 10:00 - 12:00	Instructor Gym y AF

Taller		Fecha	Duración	Sede	Horario	Curso al que pertenece
1	Teoría y fundamentos del entrenamiento	29 de julio	4 horas	Alberca Olímpica	Lunes 10:00 - 14:00	Cross Training
2	Capacidades físicas	31 de julio	4 horas	Alberca Olímpica	Miércoles 10:00 - 14:00	Cross Training
3	Componentes de un programa de entrenamiento	5 de agosto	4 horas	Alberca Olímpica	Lunes 10:00 - 14:00	Cross Training
4	Bioenergética	7 de agosto	4 horas	Alberca Olímpica	Miércoles 10:00 - 14:00	Cross Training
5	Entrenamiento de fuerza y potencia	12 de agosto	4 horas	Alberca Olímpica	Lunes 10:00 - 14:00	Cross Training
6	Selección y orden de ejercicios	14 de agosto	4 horas	Alberca Olímpica	Miércoles 10:00 - 14:00	Cross Training
7	Movilidad y flexo elasticidad	19 de agosto	4 horas	Alberca Olímpica	Lunes 10:00 - 14:00	Cross Training
8	Poblaciones especiales	21 de agosto	4 horas	Alberca Olímpica	Miércoles 10:00 - 14:00	Cross Training
9	Historia del fisicoculturismo	26 de agosto	4 horas	Alberca Olímpica	Lunes 10:00 - 14:00	Cross Training
10	Categorías en culturismo	28 de agosto	4 horas	Alberca Olímpica	Miércoles 10:00 - 14:00	Cross Training
11	hipertrofia muscular	2 de septiembre	4 horas	Alberca Olímpica	Lunes 10:00 - 14:00	Cross Training
12	Atleta masculino vs atleta femenino	4 de septiembre	4 horas	Alberca Olímpica	Miércoles 10:00 - 14:00	Cross Training
13	Planificación de un competidor	9 de septiembre	4 horas	Alberca Olímpica	Lunes 10:00 - 14:00	Cross Training
14	Mantenimiento, recomposición y definición	11 de septiembre	4 horas	Alberca Olímpica	Miércoles 10:00 - 14:00	Cross Training
15	Puesta a punto	16 de septiembre	4 horas	Alberca Olímpica	Lunes 10:00 - 14:00	Cross Training
16	Poses	18 de septiembre	4 horas	Alberca Olímpica	Miércoles 10:00 - 14:00	Cross Training
17	Definición de dieta	23 de septiembre	4 horas	Alberca Olímpica	Lunes 10:00 - 14:00	Cross Training
18	Metabolismo basal	25 de septiembre	4 horas	Alberca Olímpica	Miércoles 10:00 - 14:00	Cross Training

19	Antropometría (plicometría e impedancia)	30 de septiembre	4 horas	Alberca Olímpica	Lunes 10:00 - 14:00	Cross Training
20	Evaluación de la dieta	2 de octubre	4 horas	Alberca Olímpica	Miércoles 10:00 - 14:00	Cross Training
21	Calculo dietético	7 de octubre	4 horas	Alberca Olímpica	Lunes 10:00 - 14:00	Cross Training
22	Distribución de macronutrientes	9 de octubre	4 horas	Alberca Olímpica	Miércoles 10:00 - 14:00	Cross Training
23	Pérdida / aumento de peso	14 de octubre	4 horas	Alberca Olímpica	Lunes 10:00 - 14:00	Cross Training
24	Suplementos respaldados científicamente	16 de octubre	4 horas	Alberca Olímpica	Miércoles 10:00 - 14:00	Cross Training
25	Definición de fuerza	21 de octubre	4 horas	Alberca Olímpica	Lunes 10:00 - 14:00	Cross Training
26	Fisiología de la fuerza	23 de octubre	4 horas	Alberca Olímpica	Miércoles 10:00 - 14:00	Cross Training
27	Biomecánica aplicada a la fuerza	28 de octubre	4 horas	Alberca Olímpica	Lunes 10:00 - 14:00	Cross Training
28	Técnica de básicos	30 de octubre	4 horas	Alberca Olímpica	Miércoles 10:00 - 14:00	Cross Training
29	Ejercicios para el desarrollo de fuerza	4 de noviembre	4 horas	Alberca Olímpica	Lunes 10:00 - 14:00	Cross Training
30	Técnica de básicos II	6 de noviembre	4 horas	Alberca Olímpica	Miércoles 10:00 - 14:00	Cross Training
31	Métodos para el entrenamiento de fuerza	11 de noviembre	4 horas	Alberca Olímpica	Lunes 10:00 - 14:00	Cross Training
32	Planificación de la fuerza	13 de noviembre	4 horas	Alberca Olímpica	Miércoles 10:00 - 14:00	Cross Training
33	Entrenamiento funcional	18 de noviembre	4 horas	Alberca Olímpica	Lunes 10:00 - 14:00	Cross Training
34	Bases inestables	20 de noviembre	4 horas	Alberca Olímpica	Miércoles 10:00 - 14:00	Cross Training
35	Selección de ejercicios funcionales	25 de noviembre	4 horas	Alberca Olímpica	Lunes 10:00 - 14:00	Cross Training
36	Intensidad de la carga e indicadores	27 de noviembre	4 horas	Alberca Olímpica	Miércoles 10:00 - 14:00	Cross Training
37	Entrenamiento interválico	2 de diciembre	4 horas	Alberca Olímpica	Lunes 10:00 - 14:00	Cross Training
38	Estructura de la sesión de entrenamiento	4 de diciembre	4 horas	Alberca Olímpica	Miércoles 10:00 - 14:00	Cross Training
39	Pliometría	9 de diciembre	4 horas	Alberca Olímpica	Lunes 10:00 - 14:00	Cross Training
40	Entrenamiento funcional en temprana edad	11 de diciembre	4 horas	Alberca Olímpica	Miércoles 10:00 - 14:00	Cross Training

Taller		Fecha	Duración	Sede	Horario	Curso al que pertenece
1	Principios SMART	27 de julio	3 horas	División del norte	Sábados 17:00 - 20:00	Smart Coach
2	Nutrición y entrenamiento	3 de agosto	3 horas	División del norte	Sábados 17:00 - 20:00	Smart Coach
3	Fisiología aplicada a las pesas	10 de agosto	3 horas	División del norte	Sábados 17:00 - 20:00	Smart Coach
4	Acondicionamiento físico	17 de agosto	3 horas	División del norte	Sábados 17:00 - 20:00	Smart Coach
5	Acondicionamiento físico	17 de agosto	3 horas	División del norte	Sábados 17:00 - 20:00	Smart Coach
6	Fuerza, movilidad y ROM	31 de agosto	3 horas	División del norte	Sábados 17:00 - 20:00	Smart Coach
7	Nutrición para la ganancia muscular	7 de septiembre	3 horas	División del norte	Sábados 17:00 - 20:00	Smart Coach
8	Entrenamiento de la resistencia	14 de septiembre	3 horas	División del norte	Sábados 17:00 - 20:00	Smart Coach
9	Anatomía de la columna vertebral	5 de octubre	3 horas	División del norte	Sábados 17:00 - 20:00	Smart Coach
10	Protocolos de calentamiento	12 de octubre	3 horas	División del norte	Sábados 17:00 - 20:00	Smart Coach
11	Alimentación para la recomposición corporal	19 de octubre	3 horas	División del norte	Sábados 17:00 - 20:00	Smart Coach
12	Aeróbico vs anaeróbico	26 de octubre	3 horas	División del norte	Sábados 17:00 - 20:00	Smart Coach
13	Musculatura del core	2 de noviembre	3 horas	División del norte	Sábados 17:00 - 20:00	Smart Coach
14	Fisiología del músculo	9 de noviembre	3 horas	División del norte	Sábados 17:00 - 20:00	Smart Coach
15	Nutrición y suplementación para la pérdida de peso	27 de julio	3 horas	División del norte	Sábados 17:00 - 20:00	Smart Coach
16	HIIT	3 de agosto	3 horas	División del norte	Sábados 17:00 - 20:00	Smart Coach