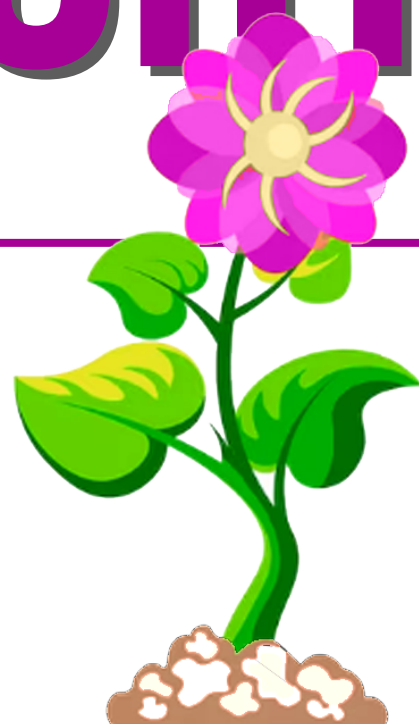


# INSTRUCTORADO POLESPORT

## ETAPA FLORAL

- ✓ Intermedio
- ✓ Avanzado



$$10 + 8 = 28_{\text{HS}}$$

ENCUENTROS                      CLASES                      DE CURSADA

SE DICTA EN EL SEGUNDO SEMESTRE DEL AÑO



# CURSADA

Esta formación tiene dos tipos de clases:

**1- ENCUENTROS:** Son 10 clases teóricas y prácticas de 2hs de duración. En estos encuentros realizamos 1hr 30min de práctica deportiva y 30min de teoría.

**2- CLASES REGULARES:** Son 8 clases de Pole Sport en las que se aplica el método Siembra Pole, siendo tu la alumna y yo la instructora.



## DÍA/HORA

Los **ENCUENTROS** son todos los **SÁBADOS** de 13:00hs a 15:00hs. (hora argentina)

Las **CLASES REGULARES** se dictarán los **MARTES** en diferentes horarios, 8 semanas antes de concluir la formación.



## LAS CLASES

Quedan grabadas en un sitio web exclusivo para las instructoras.

Se entrega material bibliográfico sobre técnica de pole, anatomía y principios del entrenamiento.



# PROGRAMA: ETAPA FLORAL

✓ Intermedio  
✓ Avanzado

Clase #1

*Grip Ingle para Jade*  
*Apertura en Split Frontal*

Clase #2

*PoleBox*  
*Apertura en Split Lateral*

Clase #3

*Divas*  
*Anatomía de Miem.Inferior*

Clase #4

*Extensión de Columna (parte 1)*  
*Anatomía del Puente*

Clase #5

*Extensión de Columna (parte 2)*  
*Anatomía del Puente*

Clase #6

*Cisnes/ Cocoon*  
*Movilidad de Hombros*  
*en cadena cerrada*



*Clase #7*

*Transiciones Intermedias para Entrada en Calor  
Planificación del Entrenamiento*

*Clase #8*

*Handstand y Handsprings Laterales  
Teoría de Verticales en el Pole*

*Clase #9*

*Handstand y Handsprings Frontales  
Anatomía de mano y antebrazo*

*Clase #10*

*Handstand y Handsprings Back  
Técnica de Verticales*



## CERTIFICACIÓN

Para recibir la Certificación como Instructora de PoleSport bajo el método Siembra Pole®, nivel intermedio y avanzado, deberás entregar un **trabajo práctico** y concluir con un **examen final**.

**Importante:** Una vez pasadas esas fechas de examen, tienes la posibilidad de rendir en cualquier otro momento pero este tiene un costo adicional.



## REQUISITOS

- ✔ Deberás contar con un dispositivo con acceso a internet
- ✔ Barra para pole (atornillada)  
En caso de que el elemento no esté atornillado al suelo y al techo, es importante que lo vayas ajustando constantemente durante las clases por razones de seguridad.
- ✔ Completar el formulario que te entrego antes de comenzar el Instructorado.

Empodérate con conocimiento técnico y destácate como instructora.



**SIEMBRAPOLE**  
SEMILLERO DE INSTRUCTORAS DE POLE SPORT