

# Capacitación Práctica Monitor de Gimnasio

Avalado por la NBA

A photograph of a woman in a black sports bra and shorts performing a barbell squat in a gym. A male trainer in a grey t-shirt and blue shorts is leaning in to assist her. The image is split diagonally, with the top-left portion being white and the bottom-right portion showing the gym scene.

tech



**tech**

Capacitación Práctica  
Monitor de Gimnasio

# Índice

01

Introducción

---

pág. 4

02

¿Por qué cursar esta  
Capacitación Práctica?

---

pág. 6

03

Objetivos

---

pág. 8

04

Planificación  
de la enseñanza

---

pág. 10

05

¿Dónde puedo hacer la  
Capacitación Práctica?

---

pág. 12

06

Condiciones generales

---

pág. 26

07

Titulación

---

pág. 28

# 01

## Introducción

En los últimos años, el número de usuarios inscritos en el gimnasio para potenciar su físico o mejorar su salud es cada vez mayor. Por ello, los centros deportivos requieren profesionales capaces de brindar los conocimientos adecuados a sus clientes para alcanzar sus objetivos o evitar incómodas lesiones. Esta labor es realizada por los monitores, por lo que las oportunidades laborales son muy amplias para estos especialistas. De tal modo, este programa le ofrecerá al profesional las mejores aptitudes prácticas para favorecer su crecimiento en este sector. Durante estas 3 semanas de experiencia realista en un gimnasio, el alumno dominará las más novedosas técnicas para evitar dolencias durante el entrenamiento de fuerza o de resistencia. Por tanto, este programa le otorgará las destrezas más actualizadas y aplicables en su vida laboral.

“

*Con este programa podrás aprender todo lo que necesitas para gestionar un gimnasio y llevar una clase grupal con personas con patologías metabólicas”*





En las últimas décadas el mundo *fitness* ha experimentado una gran evolución. En esta nueva sociedad, cada vez más personas buscan alcanzar ciertos cánones físicos para los cuales el ejercicio es fundamental. Por esta razón, cada vez más gimnasios se abarrotan de usuarios decididos a mejorar sus cuerpos y, para ello, estas instituciones demandan profesionales cualificados que pueden responder, de manera concreta y en base al conocimiento, a las necesidades de los clientes. Además, la profesión de Monitor de Gimnasio se ha convertido en una salida profesional con grandes beneficios y oportunidades, pues existe una oferta laboral muy amplia no solo a nivel nacional, sino también internacional. Pero, para ejercer este trabajo de manera eficaz y basada en la excelencia, la adquisición y renovación de los conocimientos profesionales es una cuestión fundamental.

Teniendo en cuenta lo anterior, esta Capacitación Práctica tiene el objetivo de dotar al profesional de las Ciencias Deportivas de los conocimientos prácticos más actualizados y novedosos en lo que a la gestión y monitorización deportiva en gimnasios se refiere. Durante 3 semanas, el alumno acometerá las tareas propias de un Monitor de Gimnasio en un centro deportivo de relevancia. En este tiempo, se realizarán aspectos tan importantes como la administración de este tipo de instituciones deportivas, la identificación de la fisiología del ejercicio o el manejo y la monitorización de clases grupales.

Durante la estancia en dicho gimnasio, el profesional contará con la asesoría y los consejos de un tutor para alcanzar los mejores conocimientos prácticos en esta materia. De esta manera, se ofrece al alumno una visión transversal y completa del trabajo del Monitor de Gimnasio que le permitirá trabajar conforme a las últimas novedades de la profesión.

# 02

## ¿Por qué cursar esta Capacitación Práctica?

Los estudios de postgrado en el campo de la actividad deportiva deben disponer de recursos que complementen la actualización de los contenidos teóricos. Así, es necesario brindar las herramientas que permitan llevar a la práctica todos los conocimientos de entrenamiento adquiridos. En base a esto, TECH ha creado un programa exclusivo y plenamente novedoso en el mundo académico, que posibilitará al especialista la experiencia de acceder durante 3 semanas a un entorno deportivo. En él, el alumno desarrollará de forma práctica las actualizadas técnicas para los entrenamientos de fuerza u orientados a la recomposición corporal, acompañado y guiado por los mejores especialistas en el ámbito del *fitness*. Se trata, por tanto, de una experiencia que ofrece al Monitor de Gimnasio un aprendizaje aplicable en su vida laboral y adaptado a las necesidades del mercado.



*Este novedoso programa académico de TECH te permitirá sumergirte durante 3 semanas en una experiencia real en un gimnasio para adquirir los actualizados conocimientos prácticos en entrenamientos de fuerza o de resistencia”*

### 1. Actualizarse a partir de las últimas novedades disponibles

El mundo del *fitness* se ha visto modificado a lo largo de los últimos años debido al surgimiento de novedosos sistemas de rendimiento, la supresión progresiva de ejercicios lesivos o la popularización del entrenamiento funcional. Por ello, y para que el experto conozca todos estos avances, TECH ha diseñado esta Capacitación Práctica, con la que el profesional accederá a un centro deportivo de vanguardia e impulsará sus oportunidades laborales.

### 2. Profundizar a partir de la experiencia de los mejores especialistas

El extenso número de profesionales que guiarán al especialista durante su periodo práctico garantiza el excelso nivel de este programa. Mediante la designación de un tutor particular, el alumno manejará las técnicas y las herramientas deportivas más novedosas en un centro deportivo de elevada calidad. Con esto, podrá incorporar a su rutina laboral los planes de trabajo deportivo y las estrategias más actualizadas en los gimnasios.

### 3. Adentrarse en entornos deportivos de primera

Gracias a la apuesta de TECH por elegir los mejores centros disponibles para realizar las Capacitaciones Prácticas, el especialista accederá a un prestigioso entorno deportivo orientado al mundo del *fitness*. Con ello, el alumno detectará los mecanismos de trabajo que garantizan la prestación de grandes servicios a los usuarios.



#### 4. Llevar lo adquirido a la práctica diaria desde el primer momento

En el mundo de la enseñanza, predominan las titulaciones académicas centradas en ofrecer exclusivamente contenidos teóricos y adaptados a horarios rígidos. Por ello, TECH ha optado por crear un modelo de aprendizaje 100% práctico, que permitirá al alumno vivir una experiencia laboral en primera persona en tan solo 3 semanas.

#### 5. Expandir las fronteras del conocimiento

TECH ofrece las posibilidades de realizar esta Capacitación Práctica no solo en centros de envergadura nacional, sino también internacional. De esta forma, el experto podrá expandir sus fronteras y ponerse al día con los mejores profesionales, que ejercen en centros deportivos de primera categoría y en diferentes continentes. Una oportunidad única que solo TECH, la universidad digital más grande del mundo, podría ofrecer.

“

*Tendrás una inmersión práctica total en el centro que tú mismo elijas”*

# 03

## Objetivos

La Capacitación Práctica en Monitor de Gimnasio de TECH nace con el objetivo de potenciar en el alumno la adquisición de competencias prácticas que se convertirán en el sustento en el que apoyará su praxis diaria, de la mano de los mejores especialistas en centros deportivos de elevada calidad.



### Objetivos generales

---

- ♦ Adquirir el conocimiento basado en la evidencia científica más actual con total aplicabilidad en el campo práctico
- ♦ Dominar y aplicar con certeza los métodos de entrenamientos más actuales para la mejora del rendimiento deportivo y calidad de vida, así como mejora en las patologías más comunes
- ♦ Identificar los principios que rigen la fisiología del ejercicio, así como la bioquímica



*Haz carrera en el mundo de la actividad deportiva y comienza a cumplir tus objetivos profesionales con esta Capacitación Práctica en Monitor de Gimnasio”*







## Objetivos específicos

---

- ♦ Desempeñar labores de asesoría deportiva tanto en población normal con fines estéticos o de calidad de vida como en poblaciones con patologías comunes
- ♦ Comprender cómo los sistemas fisiológicos involucrados en la actividad física responden a una sola sesión de ejercicio, y cómo varios modos de entrenamiento y condiciones ambientales pueden modificar estos sistemas y su respuesta al estrés
- ♦ Coordinar el sistema administrativo de un gimnasio para que este funcione de forma óptima
- ♦ Identificar las diferencias entre los conceptos y creencias populares sobre la movilidad y su entrenamiento, así como los objetivos y diferentes métodos de aplicación y su repercusión en el tiempo a nivel neuromuscular y, por consecuencia, en el rendimiento deportivo
- ♦ Conocer de manera profunda el perfil metodológico y pedagógico que se esconde detrás de las diferentes propuestas de clase grupal y que pueden encontrarse en la mayoría de los centros de entrenamiento y gimnasios
- ♦ Entender y saber aplicar la planificación y programación del entrenamiento ajustada a las necesidades de individuos con obesidad para poder generar cambios perceptibles en la salud de la persona
- ♦ Conocer y utilizar los diferentes test y pruebas físicas que existen con el objetivo de conocer el estado de aptitud física del individuo
- ♦ Aplicar los últimos avances científicos y tecnológicos para el control de las cargas durante el ejercicio de fuerza

# 04

## Planificación de la enseñanza

La Capacitación Práctica de este programa en Monitor de Gimnasio está conformada por una estancia práctica de 3 semanas en un centro de prestigio, divididas en jornadas de 8 horas consecutivas de lunes a viernes, de la mano de un monitor especialista adjunto. Esta fase te permitirá observar casos reales al lado de un equipo profesional de referencia en el área de las Ciencias del Deporte, aplicando los procedimientos deportivos más innovadores.

En esta propuesta de capacitación, de carácter completamente práctica, las actividades están dirigidas al desarrollo y perfeccionamiento de las competencias necesarias para la prestación de atención deportiva en áreas y condiciones que requieren un alto nivel de cualificación, y que están orientadas a la capacitación específica para el ejercicio de la actividad, en un medio de seguridad y un alto desempeño profesional.

Se trata, por tanto, de una excelente oportunidad para aprender trabajando en un ámbito que se caracteriza por la aplicación y el dominio mecánico de los ejercicios más beneficiosos para la salud. Así, asimilarás las nuevas tendencias que marcan el rumbo del mundo del *fitness* de una forma completamente práctica para potenciar tus aptitudes profesionales.

La enseñanza práctica se realizará con la participación activa del estudiante desempeñando las actividades y procedimientos de cada área de competencia (aprender a aprender y aprender a hacer), con el acompañamiento y guía de los profesores y demás compañeros de entrenamiento que faciliten el trabajo en equipo y la integración multidisciplinar como competencias transversales para la praxis de asesoría *fitness* (aprender a ser y aprender a relacionarse).



*Capacítate en una institución que te pueda ofrecer todas estas posibilidades, con un programa académico innovador y un equipo humano capaz de desarrollarte al máximo”*



Los procedimientos descritos a continuación serán la base de la parte práctica de la capacitación, y su realización estará sujeta a la disponibilidad propia del centro y su volumen de trabajo, siendo las actividades propuestas las siguientes:

Módulo	Actividad Práctica
Fisiología del ejercicio y actividad física	Dominar el proceso de síntesis y degradación de las proteínas
	Conocer cómo los sistemas energéticos condicionan la realización de entrenamiento físico
	Analizar los distintos mecanismos que posibilitan la medición de la fatiga
	Examinar las condiciones a tener en cuenta para la realización segura de deportes en condiciones fisiológicas extremas
Entrenamiento de movilidad	Establecer los ejercicios más útiles para el entrenamiento de la movilidad
	Determinar los métodos de recuperación muscular más eficientes en la actualidad
	Aplicar las técnicas más apropiadas de entrenamiento de la movilidad en base a las características del deportista
	Realizar planificaciones de entrenamiento orientadas a la mejora de la movilidad articular
	Determinar las particularidades de movilidad que requiere un deportista lesionado para optimizar su proceso de recuperación
Clases grupales	Dominar los principios de control de carga en las clases grupales
	Analizar los aspectos necesarios para impartir la práctica del GAP de una forma segura
	Manejar las estrategias que permiten maximizar el rendimiento del deportista en el entrenamiento funcional
	Conocer las particularidades propias de las clases para adultos de edades superiores a los 65 años
Entrenamiento de la fuerza	Dominar los mecanismos más novedosos para evaluar la fuerza
	Programar entrenamientos de fuerza orientados a la prevención y readaptación de lesiones
	Analizar las claves del entrenamiento de la potencia
	Establecer las relaciones existentes entre la fuerza y la hipertrofia muscular
Entrenamiento personal dirigido en sala	Planificar un entrenamiento en sala para pacientes con síndrome metabólico
	Programar un entrenamiento de fuerza en sala
	Elaborar un entrenamiento de resistencia en sala
	Valorar las precauciones y las contraindicaciones existentes en el entrenamiento en sala

# 05

## ¿Dónde puedo hacer la Capacitación Práctica?

Para ofrecer educación de calidad al alcance de la mayoría de las personas, TECH cuenta con alianzas estratégicas para realizar esta capacitación en un centro de alto prestigio e innovación. Una oportunidad única que permite al profesional seguir haciendo crecer su carrera al lado de los mejores especialistas del sector en diversos centros de referencia.

“

*Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las Universidades tradicionales de todo el mundo”*





El alumno podrá cursar esta capacitación en los siguientes centros:



Ciencias del deporte

### Altafit - Odeón

País	Ciudad
España	La Coruña

Dirección: Polígono Ind la, Rúa Cataluña, 20,  
15570 Gandara, A Coruña

Red de gimnasios innovadores con más de 80  
centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Vitoria Guridi

País	Ciudad
España	Álava

Dirección: San Prudencio Kalea, 6, 01005  
Gasteiz, Álava

Red de gimnasios innovadores con más de 80  
centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Vitoria los Herrán

País	Ciudad
España	Álava

Dirección: C. de los Herrán, 34, 01004  
Vitoria-Gasteiz, Álava

Red de gimnasios innovadores con más de 80  
centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

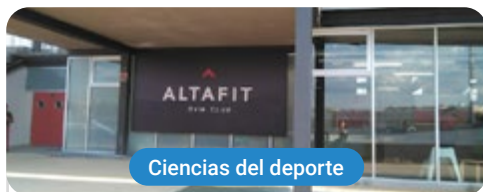
### Altafit - Albacete

País	Ciudad
España	Albacete

Dirección: C. San José de Calasanz, 8-10,  
02002 Albacete

Red de gimnasios innovadores con más de 80  
centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - San Vicente Velódromo

País	Ciudad
España	Alicante

Dirección: Complejo Deportivo Sur,  
C/ Major, s/n, 03690, Alicante

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Benidorm

País	Ciudad
España	Alicante

Dirección: Avd. L' Aigüera, 11, 03502  
Benidorm, Alicante

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

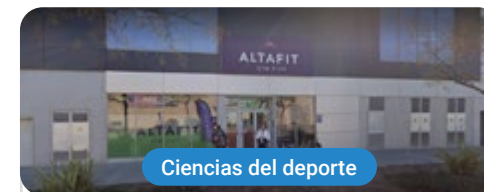
### Altafit - Badajoz

País	Ciudad
España	Badajoz

Dirección: Calle Ricardo Carapeto  
Zambrano, S/N, 06008 Badajoz

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Terrassa

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: Carrer Navarra, 10, 08227  
Terrassa, Barcelona

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Diagonal

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: C/ de Mallorca, 318,  
08037 Barcelona

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Paralelo

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: Carrer de Vila i Vilà, 50-52,  
08004 Barcelona

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Burgos Pentasa

País	Ciudad
España	Burgos

Dirección: C. Juan Ramón Jiménez,  
1, 09007 Burgos

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Cáceres

País	Ciudad
España	Cáceres

Dirección: Av. de España, 15, 10002 Cáceres

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Cádiz Loreto

País	Ciudad
España	Cádiz

Dirección: Av. Alcalde Manuel de la Pinta, 24, 11011 Cádiz

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Chiclana

País	Ciudad
España	Cádiz

Dirección: Av. de los Descubrimientos, 1, 11130 Chiclana de la Frontera, Cádiz

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Cádiz

País	Ciudad
España	Cádiz

Dirección: 8, C. Miguel Martínez de Pinillos, 5, 11008 Cádiz

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Donostia

País	Ciudad
España	Gipuzkoa

Dirección: Peña y Goñi Kalea, 12, 14, 20002 Donostia-San Sebastian, Gipuzkoa

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Logroño

País	Ciudad
España	La Rioja

Dirección: C. Duquesa de la Victoria, 32, 26004 Logroño, La Rioja

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - 7 Palmas

País	Ciudad
España	Las Palmas

Dirección: Centro Comercial 7Palmas, Av Pintor Felo Monzón, 44, 35019 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Las Arenas

País	Ciudad
España	Las Palmas

Dirección: Centro Comercial Las Arenas, Local T19, Ctra. del Rincón, S/N, 35010 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Vegueta

País	Ciudad
España	Las Palmas

Dirección: C. Bernardino Correa Viera, 8, 35002 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - León Plaza

País	Ciudad
España	León

Dirección: Centro Comercial León Plaza,  
Av. los Peregrinos, 8, 24008 León

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Ponferrada

País	Ciudad
España	León

Dirección: Av. de la Constitución, 2, 24404  
Ponferrada, León

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Lugo

País	Ciudad
España	Lugo

Dirección: Av. Reverendo Xosé Fernández  
Núñez, 10, 27004 Lugo

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Parquesur

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Av. de Gran Bretaña, 28916  
Leganés, Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Loranca

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Av. de Pablo Iglesias, 25, 28942  
Fuenlabrada, Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Vistalegre

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Av. de Ntra. Sra. de Fátima,  
34, 28047 Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Ciudad Lineal

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: C. de los Hermanos García Noblejas,  
43, 28037 Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Majadahonda

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Av. de los Reyes Católicos, 8, 28220  
Majadahonda, Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio





Ciencias del deporte

### Altafit - Vallecas

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: C. de Valderrebollo, 1, 28031 Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Leganés Centro

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: C. del Aligustre, 5-1, 28912 Leganés, Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Puerta Del Sol

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: C. Mayor, 6, 28013 Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - San Sebastián de los Reyes

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: P.º de Europa, 28, 28703 San Sebastián de los Reyes, Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Santa Eugenia

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Av. de Santa Eugenia, 6, 28031 Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Alcalá de Henares

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: c/Ronda fiscal, P.º de Pastrana, 8 esq, 28803 Alcalá de Henares, Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Alcalá El Val

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: C. Valladolid, s/n, 28804 Alcalá de Henares, Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Conde de Casal

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Av. del Mediterráneo, 50, 28007 Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Madrid Río

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Cl. del Mármol, 5, 28005 Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Rivas

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: C. de la Madera, 19, 28522 Rivas-Vaciamadrid, Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Fuenlabrada

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Centro Comercial Las Provincias, Av. de las Provincias, 18, 28941 Fuenlabrada, Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Palacio De Vistalegre

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Av. de la Plaza de Toros, s/n, 28025 Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio





Ciencias del deporte

### Altafit - Estudiantes

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: C. Serrano, 127, 28006 Madrid

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Fuengirola

País	Ciudad
España	Málaga

Dirección: C. Francisco de Pizarro, 2, 29640 Fuengirola, Málaga

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Vélez-Málaga

País	Ciudad
España	Málaga

Dirección: Avenida Juan Carlos I, s/n, CC El Ingenio, 29740 Torre del Mar, Málaga

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Porto Pi

País	Ciudad
España	Baleares

Dirección: Centro Comercial, Av. de Gabriel Roca, 54, 07015 Palma, Balearic Islands

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Molina de Segura

País	Ciudad
España	Murcia

Dirección: Av. de Granada, s/n, 30500 Molina de Segura, Murcia

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Murcia

País	Ciudad
España	Murcia

Dirección: Rda. de Levante, 15, 30008 Murcia

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Pamplona Estación

País	Ciudad
España	Navarra

Dirección: C. Yanguas y Miranda, 2, 31003 Pamplona, Navarra

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Pamplona Iturrama

País	Ciudad
España	Navarra

Dirección: Av. de Sancho El Fuerte, 8, 31007 Pamplona, Navarra

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Ansoáin

País	Ciudad
España	Navarra

Dirección: C. José María Jimeno Jurío, 31013 Ansoáin, Navarra

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Ronda Norte

País	Ciudad
España	Navarra

Dirección: C. Bizkarmendia, 2, 31600 Burlada, Navarra

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Gijón Natahoyo

País	Ciudad
España	Asturias

Dirección: C. de Rosalía de Castro, 4, 33212 Gijón, Asturias

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Gijón San Agustín

País	Ciudad
España	Asturias

Dirección: Pl. Romualdo Alvargonzález Lanquine, 33202 Gijón, Asturias

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Oviedo

País	Ciudad
España	Asturias

Dirección: C. Matemático Pedrayes, 9, 33005 Oviedo, Asturias

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Oviedo Ayala

País	Ciudad
España	Asturias

Dirección: C. Matemático Pedrayes, 2, 33004 Oviedo, Asturias

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Vigo Pza. Elíptica

País	Ciudad
España	Pontevedra

Dirección: C.C. Plaza Elíptica, Praza Francisco Fernández del Riego, s/n, 36203 Vigo, Pontevedra

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Salamanca

País	Ciudad
España	Salamanca

Dirección: P.º de la Estación, 122, 37004 Salamanca, Centro Comercial Vialia Salamanca

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Tenerife

País	Ciudad
España	Santa Cruz de Tenerife

Dirección: Calle Sgto. Provisional, S/N, 38010 Santa Cruz de Tenerife

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Arena Valencia

País	Ciudad
España	Valencia

Dirección: C.C. Arena Multiespacio, C. de Santa Genoveva Torres, Torre, 21, 46019 Valencia

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Valencia Campanar

País	Ciudad
España	Valencia

Dirección: Plaça del Pare Domènech, 5, 46009 València, Valencia

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Valencia Uruguay

País	Ciudad
España	Valencia

Dirección: C. de l'Uruguai, 11, 46007 València, Valencia

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Valencia Parque Central

País	Ciudad
España	Valencia

Dirección: Carrer de les Filipines, 39, 46006 València, Valencia

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Deusto

País	Ciudad
España	Vizcaya

Dirección: Centro Comercial Bidarte, Madariaga Etorbidea, 24, 48014 Bilbao, Vizcaya

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Miribilla

País	Ciudad
España	Vizcaya

Dirección: Espinosa Orive Doktoarean Kalea, 5, 48003 Bilbo, Vizcaya

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Ballonti

País	Ciudad
España	Vizcaya

Dirección: Ballonti Etorb., 1, 48920 Portugalete, Vizcaya

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Getxo Leioa

País	Ciudad
España	Vizcaya

Dirección: Amaia Kalea, 29, 48930 Getxo, Vizcaya

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Bilbao Abando

País	Ciudad
España	Vizcaya

Dirección: José María Olavarri Kalea, 1, 48001 Bilbo, Vizcaya

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Zaragoza

País	Ciudad
España	Zaragoza

Dirección: Av. Cesáreo Alierta, 9, 50008 Zaragoza

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Zaragoza Delicias

País	Ciudad
España	Zaragoza

Dirección: C. Santander, 30, 50010 Zaragoza

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Altafit - Zaragoza Gran Casa

País	Ciudad
España	Zaragoza

Dirección: C. de María Zambrano, 35, 50018 Zaragoza

Red de gimnasios innovadores con más de 80 centros repartidos por toda España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Crys Dyaz & Co

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Cl. de la Azalea, 1, 28109 Alcobendas, Madrid

Empresa para la promoción de la actividad física y deportiva durante el embarazo y el puerperio

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Sagrada Familia

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: C/ de Provenza, 408, 08025 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Entrenamiento Personal Terapéutico  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Iradier

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: C/ de les Escoles Pies, 105, 08017 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Entrenamiento Personal Terapéutico  
-Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Balmes

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: C/ de Balmes, 215, 08006 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Las Arenas

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: Gran Vía de les Corts Catalanes, 373, 385, 08015 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Galileo

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: C/ de Galileu, 186, 08028 Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Badalona

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: C. de Sant Miquel, 16, 08911 Badalona, Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Gran Vía

País	Ciudad
España	Barcelona

Dirección: Avinguda de la Granvia de l'Hospitalet, 142, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Abascal

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Calle de José Abascal, 46, 28003 Madrid

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Eurobuilding

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Hotel NH Collection Madrid Eurobuilding, Planta Superior Hotel NH Collection Eurobuilding, 28036, C. del Padre Damián, 23, 28036 Madrid

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Isozaki

País	Ciudad
España	Vizcaya

Dirección: Paseo Uribartete, 4, Ext, 48001 Bilbao, Vizcaya

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Begoña

País	Ciudad
España	Vizcaya

Dirección: Masustegi Kalea, 25, 48006 Bilbao, Vizcaya

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
 -Entrenamiento Personal Terapéutico  
 -Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Romareda

País	Ciudad
España	Zaragoza

Dirección: C/ de Gonzalo Calamita, s/n, 50009 Zaragoza

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
 -Entrenamiento Personal Terapéutico  
 -Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Paraíso

País	Ciudad
España	Zaragoza

Dirección: Residencial Paraíso, 10, 50008 Zaragoza

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
 -Entrenamiento Personal Terapéutico  
 -Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Sevilla

País	Ciudad
España	Sevilla

Dirección: Av. Eduardo Dato, 49, 41018 Sevilla

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
 -Entrenamiento Personal Terapéutico  
 -Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Gijón

País	Ciudad
España	Asturias

Dirección: Estadio El Molinón Enrique Castro - Quini, Puerta 8, 33201 Gijón, Asturias

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
 -Entrenamiento Personal Terapéutico  
 -Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan Vigo

País	Ciudad
España	Pontevedra

Dirección: Rúa Cánovas del Castillo, 1, 36202 Vigo, Pontevedra

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
 -Entrenamiento Personal Terapéutico  
 -Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Club Metropolitan La Solana

País	Ciudad
España	La Coruña

Dirección: P.º Marítimo Alcalde Francisco Vázquez, 21, 15001 A Coruña

La mayor cadena nacional de Centros de Deporte, Salud y Bienestar de España

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
 -Entrenamiento Personal Terapéutico  
 -Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Carmen Trainer

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Calle Velázquez, 73, Sótano 28006 Madrid

Carmen Trainer, centro dirigido por deportista de la élite femenina

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
 -Monitor de Gimnasio





Ciencias del deporte

### Olympus Center

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Calle de Palos de la Frontera,  
16, 28012 Madrid

Olympus Center se especializa en el cumplimiento de los objetivos de la persona, atendiendo a su condición física

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Alto Rendimiento Deportivo
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### MoveBon

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Calle de García de Paredes,  
42, 28010 Madrid

MoveBon, centro especializado en entrenamientos grupales reducidos, sesiones al aire libre u online

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio



Ciencias del deporte

### Fitness 4 All

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: C. de Virgen de Lluc,  
104, 28027 Madrid

Para la gente que acude es una experiencia diferente, un nuevo concepto de gimnasio

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**

- Entrenamiento Personal Terapéutico
- Monitor de Gimnasio

# 06

## Condiciones generales

### Seguro de responsabilidad civil

La máxima preocupación de esta institución es garantizar la seguridad tanto de los profesionales en prácticas como de los demás agentes colaboradores necesarios en los procesos de capacitación práctica en la empresa. Dentro de las medidas dedicadas a lograrlo, se encuentra la respuesta ante cualquier incidente que pudiera ocurrir durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para ello, esta entidad educativa se compromete a contratar un seguro de responsabilidad civil que cubra cualquier eventualidad que pudiera surgir durante el desarrollo de la estancia en el centro de prácticas.

Esta póliza de responsabilidad civil de los profesionales en prácticas tendrá coberturas amplias y quedará suscrita de forma previa al inicio del periodo de la capacitación práctica. De esta forma el profesional no tendrá que preocuparse en caso de tener que afrontar una situación inesperada y estará cubierto hasta que termine el programa práctico en el centro.



## Condiciones Generales de la Capacitación Práctica

Las condiciones generales del acuerdo de prácticas para el programa serán las siguientes:

**1. TUTORÍA:** durante la Capacitación Práctica el alumno tendrá asignados dos tutores que le acompañarán durante todo el proceso, resolviendo las dudas y cuestiones que pudieran surgir. Por un lado, habrá un tutor profesional perteneciente al centro de prácticas que tendrá como fin orientar y apoyar al alumno en todo momento. Por otro lado, también tendrá asignado un tutor académico, cuya misión será la de coordinar y ayudar al alumno durante todo el proceso resolviendo dudas y facilitando todo aquello que pudiera necesitar. De este modo, el profesional estará acompañado en todo momento y podrá consultar las dudas que le surjan, tanto de índole práctica como académica.

**2. DURACIÓN:** el programa de prácticas tendrá una duración de tres semanas continuadas de formación práctica, distribuidas en jornadas de 8 horas y cinco días a la semana. Los días de asistencia y el horario serán responsabilidad del centro, informando al profesional debidamente y de forma previa, con suficiente tiempo de antelación para favorecer su organización.

**3. INASISTENCIA:** en caso de no presentarse el día del inicio de la Capacitación Práctica, el alumno perderá el derecho a la misma sin posibilidad de reembolso o cambio de fechas. La ausencia durante más de dos días a las prácticas sin causa justificada/médica, supondrá la renuncia de las prácticas y, por tanto, su finalización automática. Cualquier problema que aparezca durante el transcurso de la estancia se tendrá que informar debidamente y de forma urgente al tutor académico.

**4. CERTIFICACIÓN:** el alumno que supere la Capacitación Práctica recibirá un certificado que le acreditará la estancia en el centro en cuestión.

**5. RELACIÓN LABORAL:** la Capacitación Práctica no constituirá una relación laboral de ningún tipo.

**6. ESTUDIOS PREVIOS:** algunos centros podrán requerir certificado de estudios previos para la realización de la Capacitación Práctica. En estos casos, será necesario presentarlo al departamento de prácticas de TECH para que se pueda confirmar la asignación del centro elegido.

**7. NO INCLUYE:** la Capacitación Práctica no incluirá ningún elemento no descrito en las presentes condiciones. Por tanto, no incluye alojamiento, transporte hasta la ciudad donde se realicen las prácticas, visados o cualquier otra prestación no descrita.

No obstante, el alumno podrá consultar con su tutor académico cualquier duda o recomendación al respecto. Este le brindará toda la información que fuera necesaria para facilitarle los trámites.

# 07 Titulación

Este Título de **Capacitación Práctica en Monitor de Gimnasio** contiene el programa más completo y actualizado del panorama profesional y académico.

Tras la superación de las pruebas por parte del alumno, este recibirá por correo postal, con acuse de recibo, el correspondiente Certificado de Capacitación Práctica expedido por TECH.

El certificado expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en la prueba.

Título: **Capacitación Práctica en Monitor de Gimnasio**

Duración: **3 semanas**

Asistencia: **de lunes a viernes, turnos de 8 horas consecutivas**

**Avalado por la NBA**



**tech**

Capacitación Práctica  
Monitor de Gimnasio

# Capacitación Práctica Monitor de Gimnasio

Avalado por la NBA



tech