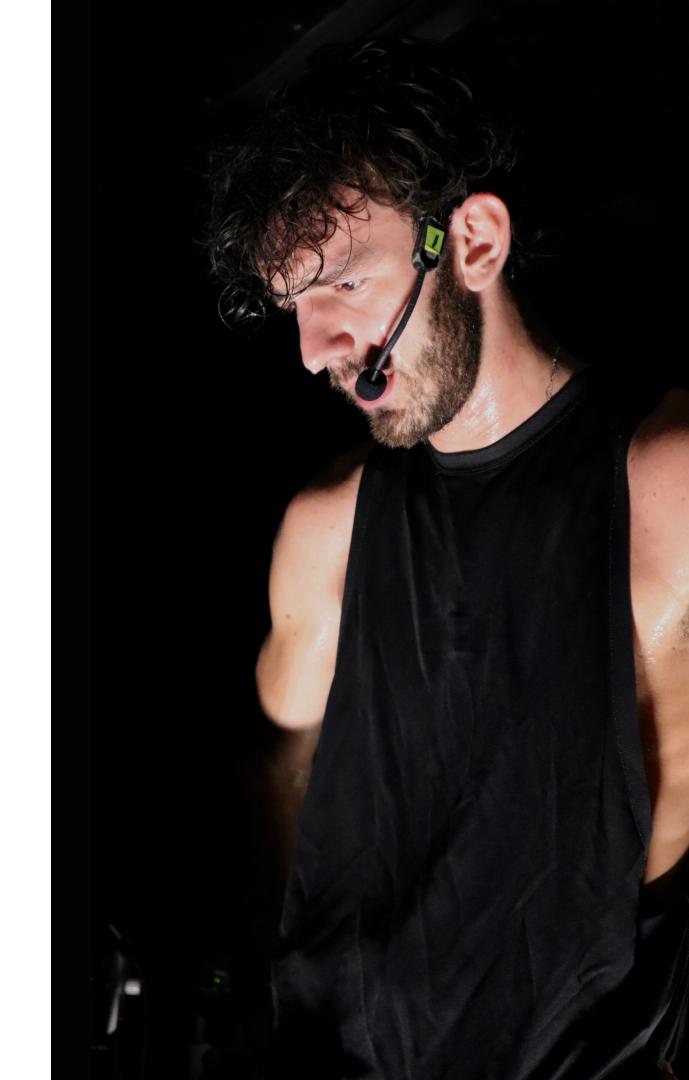
# THE SKILLS BY JORGE ESCALERA INDOOR CYCLING INSTRUCTOR



## 24 HORAS DE TALLER 3 DÍAS



### ¿QUIERES DESCUBRIR TUS HABILIDADES COMO ATLETA, SER CAPAZ DE CONECTAR, MEJORAR TÉCNICA Y SUBIR TU NIVEL?

THE SKILLS consiste en un taller creado desde la experiencia. Enseñando las bases del Indoor Cycling de lo básico a lo avanzado. Formado, desarrollando, descubriendo habilidades que uno posee, creando una conexión de alma-mente-cuerpo en cada practica.

No es únicamente impartir una clase, es crear una experiencia de 50 minutos, donde logres tu máximo potencial, aprendas a evolucionar y descubrir tus propios skills como instructor.

## PROGRAMA "THE SKILLS"

¿Qué es the skills?

Consiste en cambiar la forma de ver el Indoor Cycling como una simple clase de cardio a un entrenamiento completo lleno de retos, entendimientos, razonamientos, aprendizajes y motivaciones, para así poder ir innovando, experimentando cada practica de entrenamiento.

Entender esté entrenamiento y práctica, conociendo los skills que tenemos como instructores; de que forma vas a desarrollarte, a conectar, a encontrarte, y ver tu verdadera esencia como instructor.

Encontrarnos es muy importante ya que es lo que nos diferencia como instructores, encontrar nuestras fortalezas y debilidades e irlo construyendo, podemos realizar actividades que nos ayuden a conocernos mucho mejor como personas, abrir nuestros panoramas, leer, e identificarnos con algo.

#### **PROGRAMA**

#### THE SKILLS

- Guía Teórica sobre "THE SKILLS"
- Dominio de Técnicas.
- Formatos de clase:
  - (niveles: básico, intermedio, avanzado, creación de combinaciones, resistencia, brazos)
- Apartado de desarrolló de combos.
- Formatos de nivel básico y avanzado.
- Ejecución de Movimientos Fundamentales y Avanzados
- Comunicación Efectiva a través de la Voz
- Selección y Creación de Listas de Reproducción
- Uso de la música en clase.
- Interacción como instructor.
- Motivación, Conexión, Preformance.
- Actividades de rodada.
- Actividades de expresión personal.
- Identificación de Fortalezas Personales como Instructor.
- Feedback y apoyo de cada actividad.



## INFORMACIÓN

¿DÓNDE?

CDMX
PACE STUDIO
PARQUE DE CÁDIZ 1, PISO 1, PARQUES DE LA HERRADURA (PLAZA MANDARINA)

¿CUÁNDO?

VIERNES 19 DE ENERO SÁBADO 20 DE ENERO DOMINGO 21 DE ENERO

## COSTO "THE SKILLS"

\$9,000

