

A group of women in a gym setting, performing a bungee workout. They are suspended in the air by black straps attached to a ceiling rig. The women are wearing black athletic wear. In the background, there are blue exercise balls and large windows. The text "BUNGEE WORKOUT" is overlaid in large white letters.

# BUNGEE WORKOUT

FORMACIÓN PRESENCIAL

BADALONA

FEBRERO 2025

**15 Y 16 FEBRERO 2025**  
**Sábado y Domingo**



**FORMACIÓN PRESENCIAL**  
**INTENSIVA**

**SOLO 9 PLAZAS**

# BUNGEE & WORKOUT®

El Bungee Workout® es un deporte **revolucionario e innovador** en el cual se trabaja todo el cuerpo completo a favor de la gravedad, colgado a través de un arnés en una cuerda elástica . Originario de Tailandia, está inspirado en técnicas circenses y con el puedes realizar ejercicios de forma intensiva o moderada, trabajando todo el cuerpo mientras te diviertes retando la resistencia del Bungee.





# BUNGEE & FIT

El **Bungee Fit** combina el Fitness con el Bungee, con ejercicios más aeróbicos, entrenamiento de fuerza y elementos acrobáticos, con accesorios como pesas, fitballs o gomas elásticas para profundizar. Con Bungee Fit nos enfocamos más en la salud cardiovascular y el trabajo de fuerza.



# BUNGEE & DANCE

**Bungee Dance** es una práctica mucho más fluida. Busca trabajar el cuerpo a través de la Danza y el baile, con ejercicios, movimientos y posturas con coreografías y música. Una práctica elegante, flow y creativa.



Bungee Fit y Bungee Dance, una combinación única que proporciona una experiencia de entrenamiento de cuerpo completo, sin apenas impacto articular debido a la elasticidad del propio Bungee. ¡Es como volar mientras te pones en forma!



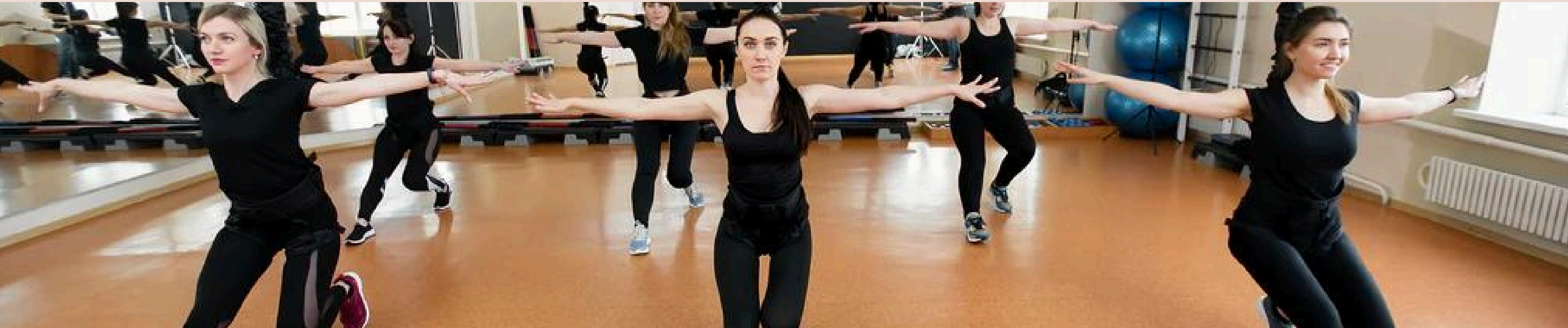
# BENEFICIOS



- ▶ AUMENTA LA FUERZA Y LA RESISTENCIA MUSCULAR
- ▶ TRABAJO ARTICULAR SIN IMPACTO PERJUDICIAL
- ▶ MEJORA LA SALUD CARDIOVASCULAR DEBIDO AL TRABAJO AEROBICO
- ▶ APORTA MOVILIDAD Y FLEXIBILIDAD
- ▶ PERMITE TRABAJAR TODO EL CUERPO DE FORMA INTEGRAL
- ▶ MEJORA EL EQUILIBRIO Y LA CORDINACIÓN
- ▶ FAVORECE LA QUEMA DE CALORIAS Y AYUDA A ESCULPIR EL CUERPO
- ▶ REDUCE EL ESTRÉS Y LA FATIGA



# QUE INCLUYE LA FORMACIÓN



## ▶ INTENSIVA

2 días de formación intensivos donde veremos seguridad y material, posturas básicas y avanzadas y aprenderemos a estructurar clases de Fitness y Dance

## ▶ ACCESO ONLINE

Acceso a plataforma online dónde podrás repasar todo el contenido de la formación de forma detallada y sin límite

## ▶ ASESORAMIENTO

Asesoramiento técnico y personalizado en todo momento. Podrás contar con profesionales y con la marca para cualquier duda que se te presente



# CONTENIDOS



1 Principios del Bungee Workout®

---

2 Posturas básicas e intermedias

---

3 Estructura clase Bungee Fit

---

4 Estructura clase Bungee Dance

---

5 Transiciones y coreografías Bungee Workout®

---

6 Seguridad y uso del equipo Bungee Workout®

# PROGRAMA DETALLADO

*APROVECHA LA  
OPORTUNIDAD PARA  
FORMARTE EN UNA  
DISCIPLINA QUE ESTÁ EN  
AUGE!*

## SABADO 27

**De 9h a 14h y de 15h a 18h**

- 09:00h - Presentación y entrega documentación
- 09:30h - Equipamiento y seguridad.
- 10:30h - Clase Bungee Dance básica
- 12:00h - Teoría y práctica posturas parte 1
- 13:15h - Clase Bungee Fitness
- 14:00h - Descanso para comer
- 15:15h - Teoría Bungee Fitness y Bungee Dance
- 16:00h - Teoría y práctica posturas parte 2
- 18:00h - Fin

## DOMINGO 28

**De 9h a 14h**

- 09:30h - Calentamiento + clase Bungee Dance avanzada
- 11:00h - Transiciones y giros
- 12:00h - Repaso práctica posturas 1 y 2
- 13:00h - Coreografías
- 14:00h - Fotos y entrega Certificación

## EXAMEN FINAL

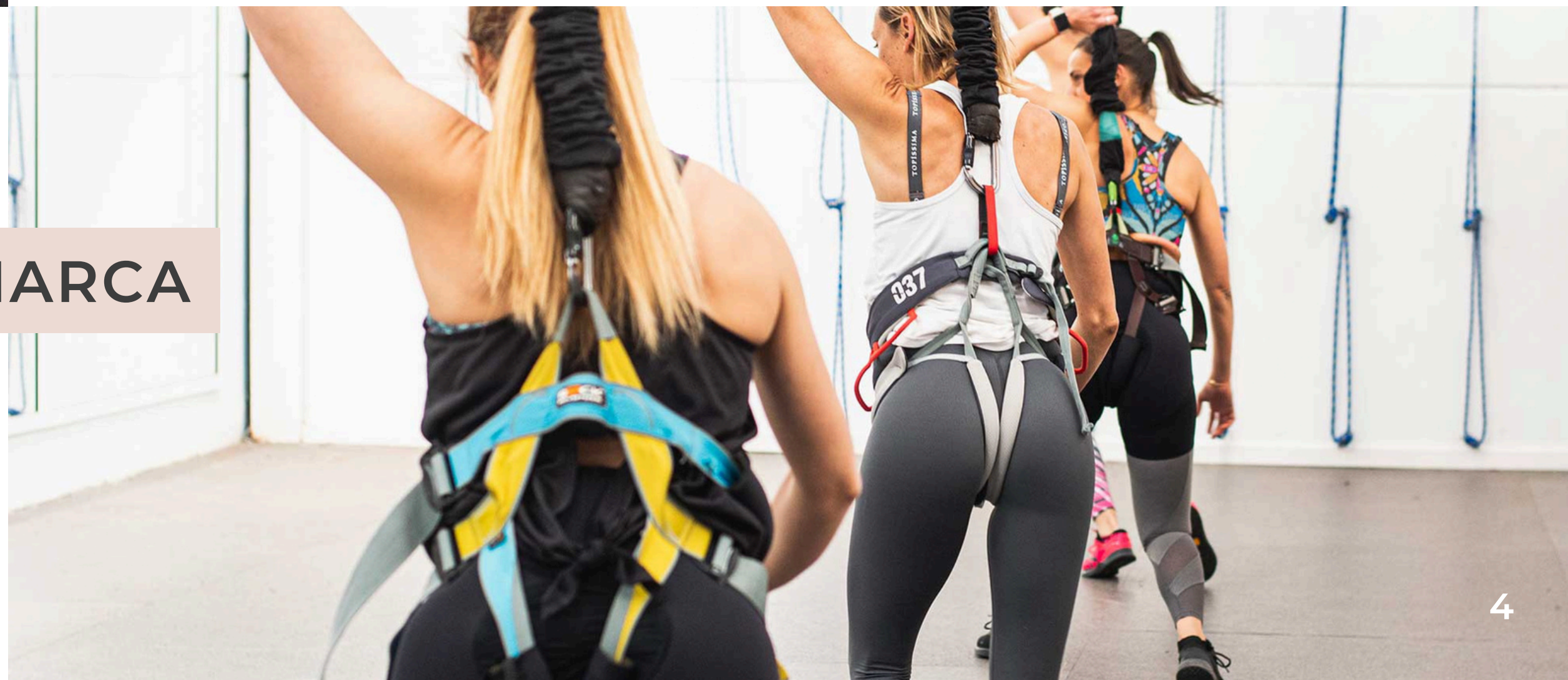
Examen final de posturas y diseño de una clase





Gravity workouts es el **primer Centro oficial**  
de formación de Bungee Workout® en Europa

DETRÁS DE LA MARCA





**FORMADOS CON LOS CREADORES DE  
BUNGEE WORKOUT® EN TAILANDIA**



# FORMACIONES PROFESIONALES

DESDE 2017 REALIZANDO MÁS DE 50 FORMACIONES  
CON MÁS DE 200 ALUMNOS  
DE ESPAÑA, EUROPA Y LATINOAMÉRICA





## MATERIAL EXCLUSIVO SEGURO Y HOMOLOGADO

100%

Arnés adaptado con protecciones  
totalmente ajustable y certificado  
según las normas europeas





## **BUNGEE WORKOUT®**

LA FORMACIÓN TE DA OPCIÓN A USAR  
LA MARCA REGISTRADA  
BUNGEE WORKOUT®



## **DIPLOMA ACREDITATIVO**

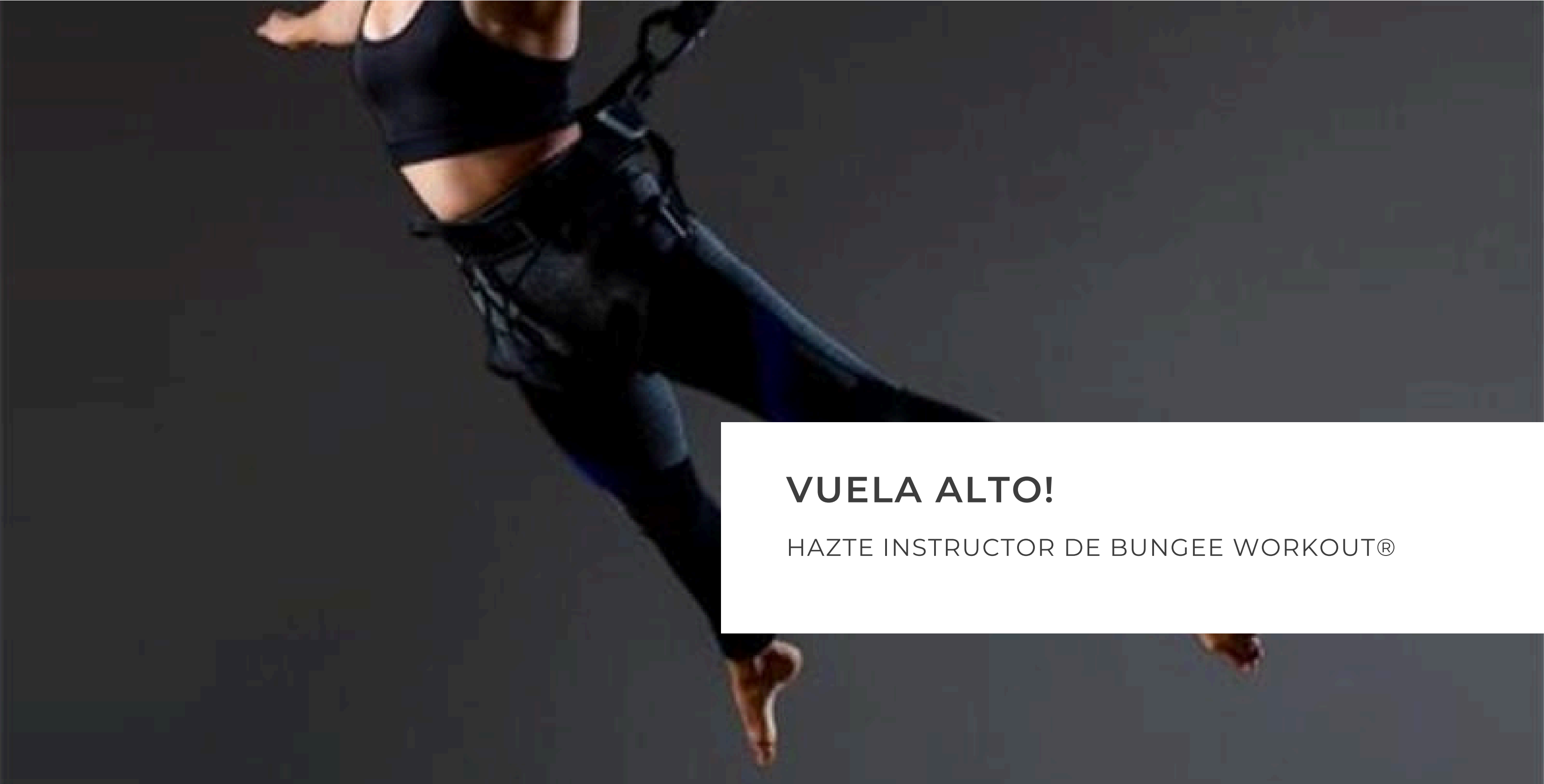
DIPLOMA ACREDITATIVO DE LA  
MARCA OFICIAL BUNGEE WORKOUT®



## PRECIO DE LA FORMACIÓN

**450€**  
+ IVA

**-10%**  
**Antes 31/12**



**VUELA ALTO!**

HAZTE INSTRUCTOR DE BUNGEE WORKOUT®





# CONTACTO

## ▶ TELÉFONO/WHATSAPP

609 76 37 24

## ▶ EMAIL

namaste@uraviogabadalona.com

## ▶ DIRECCIÓN

Riera Matamoros 24, 2 08911 Badalona

## ▶ SOCIAL MEDIA

@uraviogabadalona