



## CURSO PRESENCIAL EN BARCELONA (2024/2025)

### Contenido teórico práctico.

#### 140 HORAS

- ( 72 HORAS PRÁCTICAS DE CLASES PRÁCTICAS) (63 H CLASES GRABADAS, MATERIAL ONLINE Y CLASES EN DIRECTO ONLINE ) (5 HORAS MENTORIAS INDIVIDUALIZADAS DE 20 MIN)
  
- INICIO: 2 DE NOVIEMBRE 2024**
  - **FIN DEL CURSO: 26 ABRIL 2025**
  - **LUGAR: FARRAY'S (BARCELONA)** Carrer d'Entença, 100, L'Eixample, 08015 Barcelona
  - **PRECIO: 700€ ( 117€/MES) O 650€ ( si lo pagas bimensual 216€)**
  - **HORARIO: SABADOS INTENSIVOS (3 HORAS) DE 11:00 A 14 H**

## METODOLOGIA DE APRENDIZAJE:



Clases presenciales con Sofia Salas, todos los sábados 3 HORAS INTENSIVAS exceptuando algun puente o festivo. Las clases están programadas bajo el método de entrenamiento de Twerk Up. Son clases prácticas donde entrenaremos y además alguna dinámica de grupo.

Además tendrás un soporte audio visual por medio de la plataforma de [www.twerkup.es](http://www.twerkup.es) donde tienes el curso totalmente digitalizado y tienes acceso a más de 150 páginas de teóricas que ha ido evolucionando con el tiempo y videos de clases grabadas.

También programaremos tutorías Online para que recibas supervisión y feedback de Lirios Pastor tanto de técnica como mentorías de proyección profesional

Tienes la posibilidad de acceder a todas las clases Online que se realizarán con grupos del curso Online.



### **PROGRAMACION:**

- BLOQUE 1,2 Y 3 ( TÉCNICA, CONCEPTOS, HISTORIA, CULTURA Y COACH)

**NOVIEMBRE: 2,9,16,23 Y 30**

**DICIEMBRE: 7,14,21 Y 28**

**ENERO: 11,18 Y 25**

- BLOQUE 4, 5 Y 6

(METODOLOGIA DE ENTRENAMIENTO, PREVENCIÓN DE LESIONES, PEDAGOGIA DEL TWERK, TIPOS DE CLASES,

DINÁMICAS DE CLASES, COACHING Y MENTORIAS  
PERSONALIZADAS Y GRUPALES, PROYECCION PROFESIONAL)

**FEBRERO: 1,8,15 Y 22**

**MARZO: 1,8,15,22 Y 29**

**ABRIL: 5, 12 Y 26**



**Además complementaremos el Coach ofreciendo  
Workshops de profesores/as de la zona.**

**Una vez finalizado el curso puedes incluirte como MIEMBRO  
DE LA COMPAÑIA DE TWERK UP, con la que tendrás acceso  
a:**

- Bolsa de prácticas profesionales
- Bolsa de trabajo
- Coreografías y material audiovisual exclusivo mensual
- Contenido teorico actualizado.
- Venta de ropa de la marca de Twerk Up.