



***FITNESS  
CROSS***

***INTERNATIONAL***



# **FITNESS CROSS INTERNATIONAL**

EMPRESA QUE NACIÓ EN EL AÑO 2005, CON EL FIN DE  
COMPARTIR UN DESEO SINCERO DE CRECIMIENTO  
PROFESIONAL EN EL ÁREA DEL FITNESS Y LA ACTIVIDAD  
FISICA EN GENERAL.



# QUIENES SOMOS?

SOMOS UN GRUPO DE PROFESIONALES EN ACTIVIDAD  
FÍSICA, PIONEROS EN LA CREACIÓN DE NUEVAS  
METODOLOGÍAS DE  
ENTRENAMIENTO EN ACTIVIDAD FÍSICA,  
FITNESS Y EL WELLNESS EN GENERAL



## **MISIÓN**

BRINDAR CAPACITACIÓN Y ACTUALIZACIÓN A TODOS LOS EXPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL DEPORTE Y EL FITNESS A NIVEL INTERNACIONAL, POR MEDIO DE LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO QUE OFRECE FITNESS CROSS INTERNATIONAL, DESARROLLANDO Y FORTALECIENDO TODOS LOS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO, DIRIGÍDOS PARA TODO TIPO DE POBLACIÓN.



## **VISIÓN**

AL FINALIZAR EL AÑO 2025, FITNESS CROSS INTERNATIONAL, SERÁ UNA EMPRESA LÍDER EN EL MERCADO INTERNACIONAL, EN FORMACIÓN DE ENTRENADORES EN SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO FITNESS Y WELLNESS; ENTREGANDO UN PROFESIONAL EN ESTA ÁREA, INTEGRAL , CAPAZ DE MANEJAR TODAS LA NUEVAS TENDENCIAS EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA TODA POBLACIÓN



# **VENTAJAS DE SER UN MÁSTER TRAINER INTERNATIONAL EN FITNESS Y WELLNESS**

TE DARÁ UN RECONOCIMIENTO INTERNACIONAL COMO UN PROFESIONAL EN EL ÁREA DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y EL FITNESS, YA QUE FITNESS CROSS INTERNATIONAL ES UNA ALIANZA DE 6 PAISES, LOS CUALES LE BRINDAN UN AVAL INTERNACIONAL AL PROFESIONAL EGRESADO DE FCI. TE HARÁ CAPAZ DE PLANIFICAR Y DESARROLLAR CUALQUIER TIPO DE ENTRENAMIENTO PARA TODO TIPO DE POBLACIÓN.

TE AMPLIARÁ EL CAMPO DE ACCIÓN LABORAL, POR LA VARIEDAD DE SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO EN TODAS LAS DIFERENTES ÁREAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA QUE TE FORMARÁS.



## **NUESTRO LEMA**

**EJERCICIO**

**SEGURO**

**Y**

**EFFECTIVO**



# **NUESTROS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO**

LOS PROFESIONALES EN ACTIVIDAD FÍSICA Y FITNESS DE FITNESS CROSS INTERNATIONAL, CREARON UNA SERIE DE SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO, APLICADOS A TODO TIPO DE POBLACIONES.

2 MODULOS BIOMEDICOS, 12 SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO Y 6 ESPECIALIZACIONES, QUE POR SUS PARAMETROS DE SEGURIDAD, HACEN DE ELLOS, UN EJERCICIO INTELIGENTE, SEGURO Y EFECTIVO.





# INTRODUCCIÓN

DENTRO DE LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO QUE HOY POR HOY SON COMERCIALIZADOS EN LA INDUSTRIA DEL FITNESS, HAY UNA GRAN VARIEDAD DE MÉTODOS ESTRUCTURADOS PARA POBLACIÓN JOVEN, SANA Y HASTA CASI DEPORTISTAS; POR SU ALTO CONTENIDO DE COMPLEJIDAD Y DE EXIGENCIA FÍSICA EN EJERCICIOS DE FUERZA, RESISTENCIA CARDIOVASCULAR Y MUSCULAR, LIMITANDO LA POBLACIÓN QUE PUEDE ACCEDER A ESTE TIPO DE MÉTODOS, ES POR ESO QUE FCI HA CREADO UNA SERIE DE SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO A LOS CUALES PUEDE ACCEDER TODO TIPO DE POBLACIÓN.



# MÓDULOS BIOMÉDICOS

MORFO FISIOLÓGÍA

“SISTEMA OSEO Y  
MUSCULAR“

FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO

“SISTEMAS QUE  
INTERACCIONAN AL  
REALIZAR EJERCICIO Y  
SISTEMAS ENERGÉTICOS



# MÓDULOS COMPLEMENTARIOS

NUTRICIÓN DEPORTIVA

PRIMEROS AUXILIOS

“PRINCIPIOS DEL  
ENTRENAMIENTO  
DEPORTIVO”





# DANZA AERÓBICA



NUEVA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA, MÁS AMENA Y CREATIVA AL DE DESARROLLAR UNA CLASE DE DANZA AERÓBICA, CON MULTIPLES FORMAS Y METODOS DE INSERCCIÓN, ADAPTACIÓN A RITMOS Y MOVIMIENTOS LATINOS QUE HARÁN QUE TUS CLASES SEAN MÁS DIVERTIDAS.

3 NIVELES DE ENTRENAMIENTO.



# STEP



NUEVA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA DE ESTRUCTURAS COREOGRÁFICAS DE DANZA AERÓBICA SOBRE EL STEP, ESTRUCTURADA EN 3 NIVELES DE ENSEÑANZA INCLUYENDO EL LATIN STEP, COMBAT STEP, HIP HOP STEP  
3 NIVELES DE ENTRENAMIENTO.



# **RUMBA LATINA, RUMBA XTREME Y BAILETERAPIA PARA ADULTO MAYOR**



CLASE DONDE PUEDES DESARROLLAR  
DIFERENTES RITMOS MODERNOS Y FOLCORICOS,  
NACIONALES Y EXTRANJEROS.

ESTE MÉTODO HARÁ QUE TUS CLASES SEAN MÁS  
SEGURAS Y EFECTIVAS, YA QUE TIENEN COMO  
BASE, LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO EN  
CIRCUÍTO E INTERVALOS.

2 NIVELES DE ENTRENAMIENTO.



# CROSS TRAINING FUNCTIONAL Y RUMBA TRAINING



SISTEMA DE ENTRENAMIENTO CREADO CON EL FIN DE OPTIMIZAR LAS CAPACIDADES FÍSICAS TENIENDO COMO OBJETIVO PRINCIPAL, EL DESARROLLAR FUERZA Y RESISTENCIA CARDIOVASCULAR, PULMONAR Y MUSCULAR.

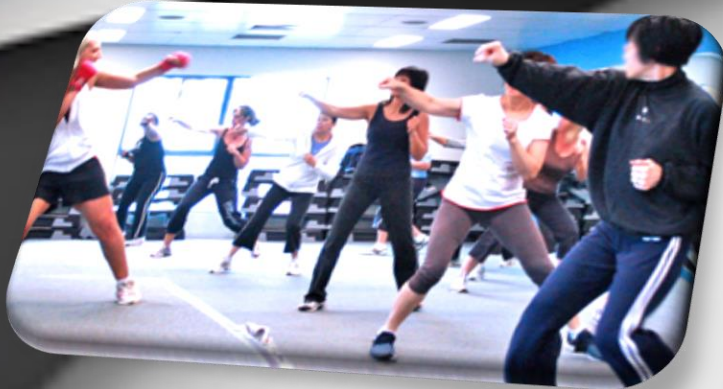


ESTA BASADO LOS SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO EN INTERVALOS Y CIRCUITOS Y UN MÓDULO ANEXO DE RUMBA CON ENTRENAMIENTO FUNCIONAL.

3 NIVELES DE ENTRENAMIENTO



# CROSS COMBAT



ES UN SISTEMA DE ENTRENAMIENTO CREADO CON EL FIN BRINDAR NUEVAS OPCIONES EN CLASES GRUPALES EN EL ÁREA DEL FITNESS DE COMBATE, CON UNA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA MAS AMENA, AMPLIA, RICA EN HERRAMIENTAS Y NIVELES DE ENTRENAMIENTO, PARA CONSTRUIR TUS PROPIAS CLASES, PERSONALIZADAS Y GRUPALES.  
2 NIVELES DE ENTRENAMIENTO.





# CROSS CYCLING



ES UN SISTEMA DE ENTRENAMIENTO CREADO CON EL FIN BRINDAR NUEVAS OPCIONES EN ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN BICICLETA ESTÁTICA, «BICICLETA DE SPINING», CON UNA METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA MÁS AMPLIA EN NIVELES Y MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO, PARA CONSTRUIR NUMEROSAS CLASES GRUPALES Y PERSONALIZADAS DE FORMA PLANIFICADA.

2 NIVELES DE ENTRENAMIENTO.



# CROSS BODY



ES UN SISTEMA DE ENTRENAMIENTO CON NUEVAS  
METODOLOGÍAS Y FORMATOS EN  
PROGRAMACIÓN DE RUTINAS DE  
ENTRENAMIENTO EN SALA FITNESS Y CLASES  
GRUPLAES DE MUSCULACIÓN.  
2 NIVELES DE ENTRENAMIENTO.



# CROSS BALL



ES UN FORMATO DE ENTRENAMIENTO  
FUNCIONAL, QUE FORTALECE EL SISTEMA  
CARDIOVASCULAR Y MUSCULAR EN BALON

FITNESS «**FIT BALL**»

FUE CREADO CON EL FIN DE BRINDAR NUEVAS  
ALTERNATIVAS EN ACTIVIDAD FÍSICA, PARA  
TODA POBLACIÓN.

2 NIVELES DE ENTRENAMIENTO.



# CROSS SPORT



SISTEMA DE ENTRENAMIENTO CREADO CON EL FIN DE INTEGRAR LOS GESTOS TÉCNICOS DE DIFERENTES DISCIPLINAS DEPORTIVAS, CON LA MÚSICA Y LAS ESTRUCTURAS COREOGRÁFICAS.

1 NIVEL DE ENTRENAMIENTO.





# STRETCHING



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD, CON EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y ELONGACIÓN MUSCULAR, EN DIFERENTES NIVELES DE EJECUCIÓN, DE FORMA PROGRESIVA, EVITANDO ASÍ, FUTURAS LESIONES OSTEO MUSCULARES, O PONTENCIALIZAR LAS YA EXISTENTES, POR RETRACCIONES OCASIONADAS POR MALAS POSTURAS, SEDENTARISMO O PATOLOGÍAS.

1 NIVEL DE ENTRENAMIENTO.



# **BANDAS DE SUSPENSIÓN**



ENTRENAMIENTO EN SISTEMAS DE BANDAS DE FIJAS Y ELASTICAS SUSPENDIDAS, CON EL OBJETIVO DE ENTRENAMIENTO Y FORTALECIMIENTO MUSCULAR, REDUCCIÓN DE NIVELES DE GRASA Y PROCESOS TERAPÉUTICOS  
1 NIVEL DE ENTRENAMIENTO.



# ESPECIALIZACIONES

CON EL FIN DE AMPLIAR EL CAMPO DE ACCIÓN DEL PROFESIONAL EGRESADO DE FITNESS CROSS, EN NUEVAS TENDENCIAS DE ENTRENAMIENTO, QUE TIENEN COMO OBJETIVO LA BÚSQUEDA DEL BIENESTAR FÍSICO, PSÍQUICO Y SOCIAL DE LA POBLACIÓN; SE CREARON 7 ESPECIALIZACIONES QUE LO HARÁN MAS COMPETENTE, PROFESIONAL, CAPACITADO Y MULTIFUNCIONAL EN LAS DEMANDAS DEL MERCADO DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, EL FITNESS Y WELLNESS DEL MOMENTO.



# **ACTIVIDAD FÍSICA PARA POBLACIONES ESPECIALES, (Adulto Mayor y Gestantes)**



**FORMATO DE ENTRENAMIENTO Y  
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CARDIOVASCULAR  
Y MUSCULAR, ESPECÍFICAMENTE ESTRUCTURADO  
PARA LA POBLACIÓN SEDENTARIA  
TERAPÉUTICA, “ADULTOS MAYORES Y  
POBLACIONES CON PATOLOGÍAS  
DETERMINADAS”.**





# **FITNESS INFANTIL**



ES UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO LÚDICO DEPORTIVO, ESTRUCTURADO OBJETIVAMENTE PARA LA POBLACIÓN INFANTIL, (NIÑOS DESDE LOS 4 AÑOS HASTA LOS 13 AÑOS DE EDAD), EN EL CUAL SE TIENE COMO FIN, DESCUBRIR, DESARROLLAR, FORTALECER, Y POTENCIALIZAR APTITUDES Y DESTREZAS FÍSICAS A PARTIR DEL APRENDIZAJE LÚDICO.



# **FITNESS ACUÁTICO Y MATRONATACIÓN**

ES SISTEMA DE ENTRENAMIENTO MUY COMPLETO,  
SEGURO, EFECTIVO, QUIZÁ EL MÁS IMPORTANTE QUE  
SE HA DESARROLLADO EN LA INDUSTRIA  
DEL FITNESS Y EL WELLNESS.

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO ACUÁTICO, DONDE SE  
PUEDE REALIZAR EJERCICIOS CARDIOVASCULARES Y  
MUSCULARES DE FORMA TERAPÉUTICA Y ACTIVIDAD  
FISICA EN EL MEDIO ACUÁTICO DE INICIACIÓN PARA  
BEBES.

3 NIVELES DE ENTRENAMIENTO





# MARKETING FITNESS



UN NOVEDOSO MÓDULO EN EL CUAL  
APRENDERÁS MÚLTIPLES ESTRATEGIAS DE  
ADMINISTRACIÓN, MERCADEO Y VENTAS DEL  
FITNESS Y WELLNESS.

COMO VENDER TU EMPRESA, Y A VENDERTE TU  
MISMO COMO EMPRESA.

**«MI EMPRESA SOY YO»**



# FITNESS EMPRESARIAL



FORMATO DE ACTIVIDAD FÍSICA DISEÑADO  
ESPECÍFICAMENTE PARA LA POBLACIÓN  
EMPRESARIAL QUE POR DIFERENTES MOTIVOS NO  
PUEDEN ASISTIR A UN CENTRO DE ACTIVIDAD  
FÍSICA.



**“Pausas Activas”**



# ENTRENAMIENTO TERAPÉUTICO



FORMATO DE ACTIVIDAD FÍSICA DISEÑADO  
ESPECÍFICAMENTE, PARA LA REHABILITACIÓN Y  
RECUPERACIÓN EN POBLACIONES CON  
PATOLOGÍAS OSTEO MUSCULARES Y  
CARDIOVASCULARES.





# MASAJE TERAPÉUTICO Y QUIROPRAXIA



ESTE ES UN MÓDULO EN EL CUAL SE LE DA UNA HERRAMIENTA MÁS AL ENTRENADOR DE HOY POR HOY, PARA QUE INCLUYA EN SU PORTAFOLIO DE SERVICIOS.

SE HA DEMOSTRADO, LA IMPORTANCIA QUE TIENE LOS MASAJES CORPORALES Y AUN MÁS LOS TERAPEUTICOS, LOS CUALES ALIVIAN TENSIONES MUSCULARES Y CONSIGUEN UNA RECUPERACIÓN MUCHO MÁS RÁPIDA DE LAS FIBRAS MUSCULARES.



# ITEM DE ESTUDIO

## **BLOQUE DE ESTUDIO I**

- BLOQUE BIOMEDICO I Y II
- NUTRICIÓN DEPORTIVA
- VALORACIÓN FÍSICA
- CROSS TRAINING I Y II
- CROSS CYCLING NIVEL I Y II
- BANDAS DE SUSPENSIÓN
- CROSS BODY, SALA FITNESS DE MUSCULACIÓN

## **BLOQUE DE ESTUDIO II**

- AEROBICO I Y II
- STEP I Y II
- CROSS COMBAT, FITNESS DE COMBATE I Y II
- RUMBA LATINA Y RUMBA XTREME
- CROSS SPORT
- CROSS BALL

## **SEMESTRE III**

- STRETCHING
- FITNESS INFANTIL
- FITNESS EMPRESARIAL
- MARKETING FITNESS
- ENTRENAMIENTO TERAPÉUTICO
- FITNESS ACUÁTICO
- ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTO MAYOR
- MASAJE TERAPÉUTICO Y QUIROPRAXIA



# **COSTOS Y PLAN DE INVERSIÓN**

## **INVERSIÓN**

- **PAGO AL CONTADO POR BLOQUE DE ESTUDIO: \$550.000=**
- **PAGO A CREDITO POR BLOQUE DE ESTUDIO: \$650.000=**
- **CUOTA INICIAL DE \$200.000=**
- **EL RESTANTE SE DIVIDE EN CUOTAS IGUALES A PAGAR EN LAS FECHAS DE ESTUDIO QUE SE PROGRAMEN**





## **POBLACIÓN POTENCIAL DE MERCADO**

- ESTUDIANTES GRADOS 11
- INSTRUCTORES O MONITORES DE LOS DIFERENTES PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FISICA DE LAS EPS, CAJAS DE COMPENSACION FAMILIAR, INSTITUTOS DE DEPORTE MUNICIPAL.
- GIMNASIOS, CENTROS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO Y CENTROS MÉDICOS DEPORTIVOS.

- ESTUDIANTES Y PROFESIONALES DE CARRERAS A FIN: LICENCIADOS EN EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN, PROFESIONALES EN CIENCIAS DEL DEPORTE, FISIOTERAPEUTAS, TECNOLOGOS EN DEPORTES.



**EMPRESAS ALIADAS A  
FITNESS CROSS  
INTERNATIONAL**



**SANDRO  
SEGNINI**  
TAE TEK  
VENEZUELA



**LUIS FELIPE LEIVA**  
STRIKE INTEGRAL  
FITNESS  
CHILE





**LAURA MAIDANA**  
**FITNESS CROSS**  
**ARGENTINA**



**VICTOR RODRIGUEZ**  
**BODY WEIGHT**  
**TRAINING SYSTEM**  
**MEXICO**





**SEGUNDO LEMA**  
**ECUADOR**





# NUESTROS DOCENTES



# CLAUDIA LOPEZ



LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
DEPORTES Y RECREACIÓN DE LA  
UNIVERSIDAD DEL QUINDÍO

TÉCNICO SUPERIOR ESPAÑOL NIVEL 3 EN  
AEROBICS Y FITNESS "FEDA" FEDERACIÓN  
ESPAÑOLA DE AEROBICS Y  
MASTER TRAINER INTERNATIONAL EN  
FITNESS Y WELLNESS  
FITNESS

DOCENTE Y PRESENTADOR INTERNACIONAL  
DE FITNESS CROSS INTERNATIONAL



# **JUAN SALVADOR GARCIA**



PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y  
LA RECREACIÓN DE LA UNIVERSIDAD  
TECNÓLOGICA DE PEREIRA

MÁSTER TRAINER INTERNATIONAL EN FITNES  
Y WELLNESS DE FITNESS CROSS  
INTERNATIONAL

DOCENTE Y PRESENTADOR INTERNACIONAL  
DE FITNESS CROSS INTERNATIONAL





# STEVEN BELTRAN



PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y  
LA RECREACIÓN DE LA UNIVERSIDAD  
TECN+OLOGICA DE PEREIRA

MÁSTER TRAINER INTERNATIONAL EN FITNES  
Y WELLNESS DE FITNESS CROSS  
INTERNATIONAL

DOCENTE Y PRESENTADOR INTERNACIONAL  
DE FITNESS CROSS INTERNATIONAL



# RODOLFO CORREA



PROFESIONAL EN SALUD OCUPACIONAL  
SENA PEREIRA RISARALDA COLOMBIA

MÁSTER TRAINER INTERNATIONAL EN FITNES  
Y WELLNESS DE FITNESS CROSS  
INTERNATIONAL

DOCENTE Y PRESENTADOR INTERNACIONAL  
DE FITNESS CROSS INTERNATIONAL



# JULIAN ANDRES

# FLOR



TECNÓLOGO EN EDUCACIÓN FÍSICA  
RECREACIÓN Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD  
DEL CAUCA

TRAINER CERTIFICADO POR LA ESCUELA RECTORA  
DE ARGENTINA EN AEROBICO Y STEP

MÁSTER TRAINER INTERNATIONAL EN FITNES Y  
WELLNESS DE FITNESS CROSS INTERNATIONAL

DOCENTE Y PRESENTADOR INTERNACIONAL DE  
FITNESS CROSS INTERNATIONAL



# **ADRIANA BENAVIDES**



**FISIOTERAPEUTA  
UNIVERSIDAD DEL CAUCA  
MÁSTER TRAINER INTERNATIONAL EN FITNES  
Y WELLNESS DE FITNESS CROSS  
INTERNATIONAL**

**DOCENTE Y PRESENTADOR INTERNACIONAL  
DE FITNESS CROSS INTERNATIONAL**



# YENNY ROCIO

# BELLO



LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN  
Y DEPORTE

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA Y TECNOLÓGICA  
DE COLOMBIA

MÁSTER TRAINER INTERNATIONAL EN FITNES Y  
WELLNESS DE FITNESS CROSS INTERNATIONAL

DOCENTE Y PRESENTADOR INTERNACIONAL DE  
FITNESS CROSS INTERNATIONAL



# LEANDRO FORIGUA



LICENCIANTE EN EDUCACIÓN FÍSICA Y  
DEPORTES

UNIVERSIDAD DEL QUINDIO

MÁSTER TRAINER INTERNATIONAL EN FITNES Y  
WELLNESS DE FITNESS CROSS INTERNATIONAL

DOCENTE Y PRESENTADOR INTERNACIONAL DE  
FITNESS CROSS INTERNATIONAL



# DAVID FELIPE RENDON



LICENCIADO EN EDUCACIÓN BÁSICA PRIMARIA  
CON ENFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA  
RECREACIÓN  
Y DEPORTES

UNIVERSIDAD DEL CAUCA  
MÁSTER TRAINER INTERNATIONAL EN FITNES Y  
WELLNESS DE FITNESS CROSS INTERNATIONAL

DOCENTE Y PRESENTADOR INTERNACIONAL DE  
FITNESS CROSS INTERNATIONAL



# ALEX MONTENEGRO



LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y  
DEPORTES UNIVERSIDAD DEL QUINDÍO

TÉCNICO SUPERIOR ESPAÑOL NIVEL 3 EN  
FITNESS Y AEROBICS DE LA FEDERACIÓN  
ESPAÑOLA DE FITNESS Y AEROBICS. FEDA

TRAINER INTERNACIONAL CERTIFICADO POR LA  
AFAA, ASOCIACIÓN AMERICANA DE FITNESS Y  
AEROBICS

MÁSTER TRAINER INTERNATIONAL EN FITNES Y  
WELLNESS DE FITNESS CROSS INTERNATIONAL