



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“

FISIOLOGÍA 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