

## **Bienvenidos al MÉTODO FULLPLEN**

**Creado y desarrollado por LEONARDO REALE (Bailarín del Ballet Estable del Teatro Colón y Personalidad Destacada de la Cultura de la Ciudad de Buenos Aires)**

Fullplen es un método de entrenamiento físico y mental apuntado a mujeres y hombres de todas las edades, que busca la plenitud a través del movimiento, sin necesidad de conocimiento previo. Un trabajo dirigido y guiado que fusiona los beneficios del estiramiento consciente, la música, el fitness y la danza, mejorando la postura, el equilibrio, la resistencia y la flexibilidad.

Beneficios:

- Corregir y fortalecer la postura corporal
- Aumentar la flexibilidad a partir de la relajación
- Favorecer la resistencia física
- Desarrollar el equilibrio
- Fortalecer y tonificar la musculatura corporal
- Mantener la estimulación cognitiva
- Recuperar la fuerza y la vitalidad

Plan de Entrenamiento apuntado al fortalecimiento muscular y la resistencia según la franja etaria del alumno, que a partir de la motivación del docente logren superar sus propias metas, colaborando así a fortalecer las habilidades cognitivas (memoria, percepción, motivación, creatividad)

Utilización de combinaciones de ejercicios cortos y efectivos, para trabajar la memoria y atención, donde luego los alumnos realicen variaciones creativas inspiradas por diferentes ritmos musicales.

Luego de esta presentación deseamos en este documento, explicar la enorme posibilidad que genera la sinergia entre el Maestro Leonardo Reale y la Fundación Julio Bocca, una institución sin fin de lucro que solo pretende acercar todas las posibilidades de crecimiento académico y artístico a su excelente comunidad.

La Fundación Julio Bocca, avala y certifica la oferta académica que adelante explicaremos como INSTRUCTORADO, ya que se enmarca en los estándares de calidad de formación y contenidos académicos de excelencia a la que la institución esta habituada.

## INSTRUCTORADO FULLPLEN

Dictado por el Mtro Leonardo Reale , avalado , certificado y articulado en todo el proceso académico por el equipo académico, de logística y campus virtual de la Fundación Julio Bocca.

### DETALLE ACADEMICO

- El instructorado FULLPLEN ahora tiene el aval académico de la Fundación Julio Bocca, un aval que le permite al instructor tener el apoyo de la marca FULLPLEN del maestro Leonardo Reale y adicionalmente ser reconocido como un producto académico en el marco de la excelencia que se imparten en cada programa de la Fundación Julio Bocca. Técnicamente el profesional estará tomando su INSTRUCTORADO en la misma FUNDACION JULIO BOCCA -con clases de entrenamiento a cargo del mentor del programa Mtro Leonardo Reale.
- Este instructorado, está pensado inicialmente para todos los aspirantes relacionados directa o indirectamente con la Comunidad Fundación Julio Bocca y para otros profesionales del sector como un PRODUCTO ACADEMICO para iniciar una actividad, relacionada a la salud y la danza, para un rango etario más amplio de público al que hoy día estamos apuntando en las escuelas de danzas de todo el país. Se desmarca de un simple combinado de ejercicios de distensión muscular, para pasar a formar parte de un entramado de ejercicios de raíz profesional ligada a la necesidad del movimiento muscular de un bailarín aplicable a cualquier individuo. Se aleja del YOGA, el PILATES, la MEDITACION, se acerca al ballet en forma muy profesional, animada y saludable.
- Como novedad categórica del producto académico es la organización proactiva para el dictado de clases, la articulación del proyecto desde la misma sede CENTRO de la Fundación Julio Bocca, el mismo canal virtual que hoy día se comunica con los estudios homologados o alumnos individuales.
- Como valor agregado de a la oferta académica, la Fundación es quien comercializa, ofrece planes de pago y control de clases, certificaciones y apoyo de marketing. Y no requiere de membresías posteriores como las antiguas versiones.
- Este plan exclusivo INSTRUCTORADO FULLPLEN by FUNDACION JULIO BOCCA es una salida laboral inmediata una vez recibida LA ULTIMA CLASE y VENIA del instructor en Jefe Mtro Leonardo Reale.
- La Fundación Julio Bocca certificará con un diploma al maestro que haya tomado el curso como INSTRUCTOR HABILITADO para DAR CLASES DE FULLPLEN by Fujb, durante todo el año, una vez haya pagado el arancel único y no se le reclamará ni controles de gestión, ni membresías. Podrá exhibir en publico su DIPLOMA y anunciar en las redes con total libertad su UPGRADE PROFESIONAL o su experiencia con el soporte de marcha FULLPLEN by FUJB

**Desarrollo enseñanza del método:**

8 MODULOS de 1 hora cada uno

**Duración Instructorado:**

Cuatrimestral, 2 (dos) Clases por mes.

**MODULO 1**

Ejercicios sobre el piso.

Introducción al método Fullplen y sus beneficios.

Conocimiento de la postura y proyección de los ejercicios, y su aplicación en personas adultas y adultos mayores.

Trabajo musical para la enseñanza del método.

Estiramiento cervical, su progresión con el torso y los brazos.

Estiramiento deltoides.

Estiramiento de los hombros.

**MODULO 2**

Ejercicios sobre el piso.

Repaso del módulo 1.

Estiramiento dorsal en nivel 1 y nivel 2.

Torsión corporal con piernas paralelas.

Estiramiento de la parte posterior de la pierna acostados boca arriba.

**MODULO 3**

Ejercicios sobre el piso.

Repaso del módulo 2.

Revitalización de la espalda en 4 niveles.

Torsión corporal boca abajo.

Trabajo de pies con coordinación de brazos y cabeza.

#### **MODULO 4**

Ejercicios sobre el piso.

Repaso módulo 3.

Trabajo de equilibrio abdominal con 4 variantes.

Equilibrio y fortalecimiento dorsal.

Elevación zona pélvica.

#### **MODULO 5**

Ejercicios de pie (parados)

Repaso módulo 4.

Estiramiento dorsal con flexión en ambas piernas.

Trabajo de flexibilidad de los metatarsos.

Fortalecimiento de cuádriceps Nivel 1 y 2.

#### **MODULO 6**

Ejercicios de pie (parados)

Repaso módulo 5.

Fortalecimiento gemelos + hombros.

Estiramiento tendones.

Trabajos de equilibrio con pierna cruzada.

#### **MODULO 7**

Ejercicios de pie (parados)

Repaso módulo 6.

Desplazamientos con pierna flexionada Nivel FIT.

Desplazamientos con pierna a 90 grados Nivel FIT.

Estiramiento de la espalda y parte posterior de las piernas en péndulo.

#### **MODULO 8**

Repaso de todo lo aprendido.

Consulta + dudas.

Examen final.

## Condiciones generales y particulares

1. El instructorado es un “programa académico basado por el método FULLPLEN” pensado y adaptado en ejercicios modulares que permiten al aspirante que toma el curso, a transformarse en un INSTRUCTOR del METODO FULLPLEN.
2. La presencia de la Fundación Julio Bocca genera un entorno formal disciplinario que enmarca al instructorado en una opción o salida laboral con fundamento y respaldo de excelencia.
3. La duración del programa es 1 cuatrimestre aproximadamente, ya que son 8 módulos dictados en formato ON LINE de 1 hora cada uno, 2 veces por mes a un grupo de aspirantes, previamente agendados en fechas y horarios consensuados para que el grupo no modifique su rutina de encuentro.
4. Cada clase de cada grupo será grabada y subida a la plataforma para que los aspirantes de esos grupos puedan verla, recordarla e incluso descubrir detalles que en la misma clase no haya podido disfrutar o conocer.
5. Los aspirantes deben disponer de un dispositivo conectado a red wifi o datos para poder seguir la video clase en tiempo real.” *La imposibilidad de conexión de un maestro no debe perjudicar el desarrollo del grupo y no es motivo de reclamo alguno o reprogramación a no ser que el conflicto sea desde la emisión, o sea desde FUNDACION o DESDE EL DISPOSITIVO del maestro Reale. Los alumnos que pierdan señal temporal tendrán siempre el respaldo de la grabación. “*
6. El aspirante al momento de tomar las clases ON LINE , debe estar preparado con ropa de ejercicio físico o ensayo y prever un espacio libre de muebles con el suelo aislado por el frío para trabajar en suelo y preferentemente aislado del entorno familiar para escuchar bien las consignas del maestro.
7. La relación sinérgica entre la Fundación Julio Bocca y el maestro Reale Leonardo es una relación de apoyo institucional desde la Fundación Julio Bocca al maestro como lo hace con todos lo demás maestro de la comunidad FUJB, que generan programas relacionados con la Danza en general. Por ello la Fundación Julio Bocca, cede el espacio tecnológico, el equipo humano y la estructura económica para poder generar una respuesta proactiva y permitir que los aspirantes puedan acceder a este programa de la forma más sencilla y accesible a sus posibilidades.
8. El instructorado es dictado en principio por el Maestro Leonardo Reale quien lo ha diseñado. En el supuesto de cualquier incontingencia o razón de fuerza mayor, el maestro puede nombrar un reemplazo avalado por la Fundación Julio Bocca para dar su o sus clases en forma excepcional sin variar el resultado del objetivo académico original.
9. Valores a enero de 2022, basados en el valor del dólar estadounidense oficial, el curso COMPLETO esta cotizado en U\$\$ 250 para el extranjero o para Argentina \$ 25.000 (veinticinco mil pesos argentinos) , en el momento que el dólar oficial rebase el valor actual de \$105. Por encima del 20% este valor expresado aquí se actualizará sin previo aviso para los convenios que se firmen a futuro.
10. Todos los estudios homologados tienen la posibilidad de pagar con TARJETA DE CREDITO POR MERCADO PAGO ARGENTINA EN 6 PAGO SIN INTERESES.
11. El certificado FULLPLEN by FUNDACION JULIO BOCCA, estará disponible en el mes de finalización del curso, se enviará en formato ALTA CALIDAD por correo electrónico para su impresión en A6

Aspirante por favor Imprimir solo esta página, completar, firmar, escanear y enviar a [fundacion@fundacionjulioocca.org.ar](mailto:fundacion@fundacionjulioocca.org.ar) para dar consentimiento a las condiciones y reservar su espacio para el próximo grupo  
 Nuestro equipo le contactará para definir los plazos de pagos, y la operatoria para comenzar.  
 Bienvenidos a Fullplen by Fundación Julio Bocca

<b>CONVENIO INSTRUCTORADO DE FULLPLEN by FUNDACION JULIO BOCCA</b>	
DURACION	1 CUATRIMESTRE / FRECUENCIA 2 CLASES POR MES FORMATO ONLINE 100%
GRUPO	
<b>DATOS PERSONALES</b>	
NOMBRE	
APELLIDO	
DNI	
FECHA NAC	
PROFESION	
TEL CELL	
TEL FIJO	
EMAIL	@
IG	
FB	
TW	
	Al firmar este documento acepto las condiciones particulares y generales del convenio, declaro haber leído y comprendido correctamente la información previamente compartida, renuncio a reclamar a la Fundación Julio Bocca o el maestro Leonardo Reale por cualquier motivo relacionado a la comunicación, clases virtuales o similares ajenas a su responsabilidad.
	.....6.....
	firma, aclaración y fecha del aspirante al instructorado ( solo mayores de edad)