

**LIÊN ĐOÀN  
THỂ DỤC VIỆT NAM**

**CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc**

Số: 78/LĐTĐVN-VP

Hà Nội, ngày 16 tháng 09 năm 2024

V/v tổ chức chương trình đào tạo hướng dẫn viên Aerobic Fitness K3 quốc gia năm 2024 tại Thành phố Hà Nội

- Kính gửi:
- Sở Văn hóa và Thể thao các tỉnh, thành phố;
  - Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch các tỉnh, thành phố;
  - Các CLB Aerobic fitness thể thao trên toàn quốc;
  - Các Hội viên Liên đoàn Thể dục Việt Nam.

Thực hiện kế hoạch công tác năm 2024, nhằm phát triển và nâng cao trình độ lực lượng hướng dẫn viên Aerobic Fitness toàn quốc, Liên đoàn Thể dục Việt Nam phối hợp Liên đoàn Thể dục Thành phố Hồ Chí Minh tổ chức lớp đào tạo hướng dẫn viên quốc gia môn Thể dục Aerobic Fitness Khóa 3 - năm 2024 nội dung như sau:

**1. Thời gian, địa điểm:**

- Thời gian: Từ 28/10/2024 đến 02/11/2024  
(Sáng 8:00 – 11:30; Chiều 13:30 – 17:00)
- Địa điểm: HEFA AEROBIC NGUYỄN LỰA

Khu đô thị Phương Huy, Tiền Phong – Mê Linh – TP.Hà Nội.

**2. Đối tượng tham dự:**

Là hội viên của Liên đoàn Thể dục Việt Nam, đóng hội phí thường niên đầy đủ.

**3. Giảng viên:**

Ông Trần Việt Hoàng – Chủ tịch Hội đồng Thể dục Aerobic Việt Nam

Ông Lê Phước An - HLV Aerobic Fitness LĐTĐ TP.HCM

Bà Hà Anh Thy – HLV Aerobic Fitness LĐTĐ TP.HCM

**4. Nội dung đào tạo:**

Chương trình thời khóa biểu kèm theo

**5. Hồ sơ tham dự:**

- Đơn đăng ký tham dự (có mẫu kèm theo)
- Nộp 03 ảnh 4 x 6cm (nền trắng)
- Photo thẻ Hội viên còn giá trị sử dụng và hoàn thành hội phí 2024

**6. Chứng nhận:**

Liên đoàn Thể dục Việt Nam cấp Giấy chứng nhận cho các học viên đảm bảo chấp hành tham dự đầy đủ chương trình khóa học và các quy định của Ban tổ chức lớp.



## 7. Kinh phí:

- Các học viên tự túc kinh phí di chuyển, ăn, ở trong thời gian tham dự lớp học.
- Lệ phí tham dự: **6.000.000** đồng/học viên
- Thành viên tham dự đăng ký tham dự nộp lệ phí trực tiếp tại Văn phòng liên đoàn hoặc chuyển khoản theo thông tin sau:
  - + STK : 0101949465 - Ngân hàng Đông Á TPHCM
  - + Với nội dung: Họ tên - đơn vị - Đào tạo HDV Thẻ dục Aerobic Fitness K3.2024
  - + Hồ sơ tham dự lớp gửi về Liên đoàn Thẻ dục Thành phố Hồ Chí Minh, số 257 Trần Hưng Đạo, Phường Cô Giang, Quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh.
  - + Cán bộ phụ trách: Võ Thị Thảo (0915.454.720), Phan Thị Hiền (0358 775 936).  
Trân trọng./.

### Nơi nhận:

- Như trên;
- Chủ tịch (để b/c);
- Lưu: VT, LĐTDVN, H. (10).

KT. CHỦ TỊCH  
PHÓ CHỦ TỊCH KIỂM TỐNG THƯ KÝ



**CHƯƠNG TRÌNH**  
**ĐÀO TẠO HƯỚNG DẪN VIÊN THỂ DỤC AEROBIC FITNESS QUỐC GIA**  
**KHÓA 3 - NĂM 2024 TẠI THÀNH PHỐ HÀ NỘI**

**Thời gian:** Từ 28/10/2024 đến 02/11/2024

**Địa điểm:** HEFA AEROBIC NGUYỄN LỰA

Khu đô thị Phương Huy, Tiên Phong – Mê Linh – tp.Hà Nội.

Ngày	Thời gian	Nội dung chương trình	Giảng viên
28/10/2024 Thứ hai	08:00 – 11:30	- Khai giảng - Giới thiệu môn Aerobic, - Định dạng bài tập, định dạng đối tượng - Phân tích nhạc & đếm nhịp nhạc	GV. Việt Hoàng
	13:30 – 17:00	- Bài tập khởi động: Nhóm cơ - khớp - Bước chân cơ bản Aerobic	
29/10/2024 Thứ ba	08:00 – 11:30	- Phối hợp các bước chân.	GV. Việt Hoàng GV. Phước An GV. Hà Thy
	13:30 – 17:00	- Bài tập siết cơ (bodyFit)	
30/10/2024 Thứ tư	08:00 – 11:30	- Bài tập Gậy ngắn. - Bài tập nhóm cơ theo công thức	GV. Việt Hoàng GV. Phước An GV. Hà Thy
	13:30 – 17:00	- Bài tập Dance Fit. - Thực hành biên soạn và hướng dẫn.	
31/10/2024 Thứ năm	08:00 – 11:30	- Bài tập tổng hợp thể thức vòng tròn. - Thực hành biên soạn và hướng dẫn.	GV. Việt Hoàng GV. Phước An GV. Hà Thy
	13:30 – 17:00	- Bài tập kết hợp (Mixed Program). - Biên soạn bài tập kết hợp.	
01/11/2024 Thứ sáu	08:00 – 11:30	- Hướng dẫn tổ chức hoạt động CLB Thể dục. - Dinh dưỡng dành cho người tập thể thao.	BTC
	13:30 – 17:00	- Ôn tập : Lý thuyết và thực hành.	
02/11/2024 Thứ bảy	08:00 – 11:30	- Thi kiểm tra : Lý thuyết – Thực hành	BTC
	13:30 – 17:00	- Tổng kết – Trao giấy Chứng nhận	BTC

**Chú ý :**

- Các học viên phải mặc trang phục tập luyện và mang giày tập.
- Nghỉ 01 trong các phần học trên sẽ không tham gia thi cấp chứng chỉ.
- Các nội quy khác sẽ phổ biến trực tiếp tại lớp.

**BAN TỔ CHỨC**