



**INSTRUCTOR  
DE PILATES  
MAT+STUDIO**



## **Instructor de Pilates**

### **Pilates Mat (suelo) & Pilates Studio (máquinas)**

#### **Formación dirigida a:**

Todas aquellas personas que quieran adentrarse en el fascinante mundo del Pilates, tanto a nivel personal y de su entorno, como complemento a cualquier otra actividad y/o técnica utilizada, profesores de educación física, fisioterapeutas, monitores etc.

#### **Duración:**

9 meses de septiembre a junio o de febrero a diciembre. 9 Fines de semana.

Mínimo asistencia a clase 8 horas al mes, pudiendo asistir dos veces en semana a una clase práctica de una hora donde primero aprenderán el método como alumno, después como aprendiz de instructor y poco a poco instruyendo ellos alguna clase como mentores.

#### **Horario clases presenciales:**

Pilates Mat (suelo), de febrero a junio.

Sábado de 10:00h a 14:00h y de 16:00h a 20:00h.

Domingo de 10:00h a 14:00h.

Pilates Studio (máquinas), de septiembre a diciembre.

Sábado de 10:00h a 14:00h y de 16:00h a 20:00h.

Domingo de 10:00h a 14:00h.

*Las clases prácticas, aprendiz, auto-prácticas y de observación se confirman al comienzo del curso .*

## **Material:**

Libro totalmente adaptado a las clases teóricas y prácticas. Material totalmente personalizado de más de 600 páginas totalmente ilustradas y siguiendo el orden del curso.

Materiales básicos clases prácticas. Fichas técnicas para la organización y estructura de las clases bajo un criterio científico para la realización de clases estructuradas y organizadas con una finalidad objetiva, eficiente y eficaz bajo los cánones internacionales más exigentes.

## **Documentación necesaria inscripción:**

Fotocopia del DNI, 4 fotos tamaño carné.

## **Objetivos del curso:**

Formar al alumno según los principios y bases internacionales del Método Pilates, y prepararlo para seminarios posteriores que perfeccionen su técnica y conocimientos. Una gran preparación tanto en la realización del Método Pilates como en su instrucción.

Aprender a dominar y a compaginar las clases de suelo con las de Máquinas y controlar así un completo Studio del Método Pilates según las necesidades de cada persona.

Desarrollo teórico y práctico de *Reformer, Cadillac, Spine corrector, Pedi-Pole, Silla y Barrill*. Acelera, optimiza, potencia y facilita la comprensión del Método de forma segura y sencilla.

Este curso está orientado al trabajo del Método Pilates desde la salud y no desde la enfermedad, por lo que la rehabilitación basada en los ejercicios y principio de Pilates o el trabajo de poblaciones especiales o lesionadas debe ser utilizada siempre por profesionales de la salud. Este tipo de formación en España es privada y no reglada, por lo que no tiene validez académica oficial.

## **Precio:**

El precio es de 120 € de matrícula y 120 € de mensualidad, incluyendo el material, las clases prácticas y teóricas.

## **Horas Presenciales**

**Pilates Mat (suelo) 80 horas (5 x 16h seminarios sábado y domingo). 40 horas prácticas Pilates (2 horas a la semana, 8h al mes x 5 meses). 120 horas presenciales de suelo.**

**Pilates Studio (máquinas) 64 horas (4 x 16h seminario sábado y domingo). 32 horas prácticas Pilates (2 horas a la semana, 8 al mes x 4 meses). 96 horas presenciales de suelo.**

**216 horas presenciales**

**Horas por parte del alumno**

**- Trabajos escritos 4h semana, Mat 64h. y Studio 80h. 144 horas tareas casa.**

**Entrega de un trabajo con resumen del libro, anatomía funcional para el movimiento, anatomía, anatomía palpatoria, biomecánica, biotensegridad y deporte, así como todos los principios y resumen del libro del curso. 30-60 páginas.**

**- Autopráctica 240 horas. Práctica de clases de Pilates organizadas y organizadas por el instructor primero en sí mismo y posteriormente en otras personas según su necesidad. Practicar todos los días si es posible**

clases o ejercicios en sí mismos para perfeccionar la técnica y gradualmente instruyéndolo en otras personas a medida que avanza el programa de estudios.

(Entrega de fichas, 30 clases organizadas y estructuradas a personas reales según su necesidad, trabajo casa). Total alumno 384.

Horas totales del curso 600 horas.

## **Formador:**

**David Ortega.** Certificado Curso Pilates por la Universidad Católica de Valencia “San Vicente Mártir”.Instructor Mat Pilates por la Asociación y Federación Española de Pilates.

Varias formaciones internacionales Core Body Academy & Parrywellness. (Pilates embarazadas y Pilates implementos).

Estructura y función de grupos musculares que envuelven el suelo pélvico. Ha participado como formador adjunto en seminarios internacionales con Core Body Academy, organización en eventos deportivos, Duatlon, formación Pilates aplicado, etc.



**INFORMACIÓN Y MATRÍCULAS TLF; 956 03 73 51**