

## CURSO DE INSTRUCTOR DE PILATES



[www.emasajeformacion.com](http://www.emasajeformacion.com)

[info@emaformacion.com](mailto:info@emaformacion.com)

Profesores: Agustín Nuevo Salazar  
Juan José Mora Vidal

## **Curso de INSTRUCTOR DE PILATES**

### **Tipo:**

Curso Profesional.

### **Modalidad:**

Presencial.

### **Categoría:**

Área de Salud.

### **Introducción:**

Pilates es un método diseñado por Joseph Pilates, que ha encontrado una forma segura y efectiva de hacer ejercicio moderado, para cuidar la salud y mejorar la calidad de vida.

El método Pilates de tonificación corporal, es un sistema de ejercicios centrado en la postura, la respiración y el desarrollo de la fuerza y flexibilidad muscular.

Lo que diferencia el método Pilates de otras formas de ejercicios, es la combinación del entrenamiento de la mente y el cuerpo. Supone una educación corporal completa donde se trabaja el cuerpo como un todo, desde la musculatura más profunda hasta la más superficial.

Este método evita el estrés de las articulaciones, por lo que resulta más seguro y efectivo. Además, ayuda a aliviar la mayoría de los dolores de espalda, mejora la movilidad de las articulaciones, mejora la postura y alineación del cuerpo, reduce el malestar causado por un estilo de vida sedentario y aumenta la conciencia corporal.

### **Dirigido a:**

- Personas con o sin conocimientos previos en éste ámbito, que quieran dedicarse a impartir sesiones como instructores de Pilates.
- Personas sin conocimientos previos sobre técnicas y terapias manuales, que deseen formarse en esta materia de forma completa y seria; personas que les interese trabajar como monitor con la seguridad de haber adquirido una buena formación como profesional.
- Personas que, teniendo conocimientos de otras técnicas, quieran complementar su formación con esta interesante y profunda técnica.
- Cualquier persona, independientemente de su edad y condición física, que quiera tonificar globalmente todo el cuerpo y trabajar a su vez en conseguir una postura correcta.

## ¿Qué le proporciona este curso profesional?

Una vez finalizado el curso, estará acreditado con el *Diploma de Instructor de Pilates* y estará capacitado para impartir sesiones de Pilates tanto colectivas como individuales y rehabilitar, recuperar y reentrenar al paciente mediante ejercicios de Pilates.

### **Programa Formativo**

#### **MÓDULO I: FUNDAMENTOS**

Origen y evolución del método Pilates.  
El método Pilates en la actualidad.  
Descripción del método Pilates.  
Principios del método Pilates.  
Bases del método Pilates.  
Cinesiología básica.  
Anatomía básica.  
Beneficios del método Pilates.  
Instructor de Pilates.

#### **MÓDULO II: EJERCICIOS PRÁCTICOS**

Ejercicios de aplicación de las bases biomecánicas.  
Ejercicios de repertorio básicos.  
Ejercicios de elongación de las cadenas musculares.  
Ejemplo de sesiones.

#### **Salidas profesionales:**

- Gimnasios, centros polideportivos y clubes deportivos.
- Equipo multidisciplinar en fisioterapia.
- Trabajador por cuenta propia o por cuenta ajena en gabinetes de masajes, terapias manuales o centros de estética.
- Centros de SPAs, balnearios y hoteles.

### **Metodología:**

Utilizada en función de los contenidos y el alumno, se adapta a todas las formas de aprendizaje, poniendo a disposición una variedad de recursos didácticos combinados con un seguimiento del aprendizaje: temarios, contenidos, actividades y prácticas, etc., que conforman el conjunto de elementos para que el alumno pueda alcanzar con facilidad su objetivo marcado.

### **Modalidades de impartición:**

Tenemos en cuenta las dificultades que muchos alumnos pueden tener respecto al tiempo y la distancia, y por ello, se han diseñado programas de gran flexibilidad, tanto en la duración como en la modalidad de enseñanza.

**Duración:** 100 horas:

- 80 Práctico-aplicativas.
- 20 Consulta personal y asesoramiento profesional.

**Horario:** Mañanas / Tardes / Sábados

**Plazas limitadas:** Grupos reducidos de 10/12 alumnos máximo.



### **Lugar de Impartición**

Calle Londres, 32

28028 MADRID

Dpto. Información e inscripciones: **91 183 72 62**



Ventas, Manuel Becerra, Diego de León