

# Pilates Aragón

PROGRAMA DE FORMACIÓN  
2019-20



Pilates aragón

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

# ¿Quiénes somos?



Pilates aragón

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

**PILATES ARAGÓN** somos Juan María Cardenal y Marisol Hernando además de un gran equipo formado por instructores altamente cualificados y certificados por la propia sección de Formación de nuestro Centro.

La Escuela y centro de Formación PILATES ARAGÓN nace como iniciativa personal de Marisol Hernando y de Juan María Cardenal con el objetivo de formar profesionales altamente cualificados que trasmitan con fidelidad el Método Pilates.

Ambos formados en Polestar Pilates Miami, USA, prestigiosa escuela de rango internacional con sedes en los cinco continentes.

Su formación se complementa con Masters de perfeccionamiento y especialización realizados con los discípulos directos de Joseph H. Pilates, Kathy S. Grant y, Ron Fletcher y Mary Bowen en EE.UU y Lolita Sanmiguel en Puerto Rico.

Además han recibido clases y conocimiento de los maestros internacionales más prestigiosos como Bob Liekens, Rael Isacowitz, Julian Litteford, Elizabeth Larkam (Pilates and Beyond), Peter Fiasca (Classical Pilates, Inc.), Jennifer Stacy (Peak Performance Pilates), Brent Anderson (Polester Pilates), Dave Cohen, Moira Merrithew (Stott Pilates).

Marisol Hernando y Juan María Cardenal son profesores certificados por la Pilates Method Alliance con los números 11249 y 11097 respectivamente, según consta en la [www.pilatesmethodalliance.com](http://www.pilatesmethodalliance.com)

# Formación



PILATES ARAGÓN, es una Escuela de Formación no reglada que cumple la normativa establecida por el Gobierno de Aragón según Decreto 82/2003, de 29 de abril.

PILATES ARAGÓN, forma profesionales del Método Pilates de manera integral (Mat y Studio) desde 2005.

Nuestras instalaciones están preparadas para poder dar cobertura completa a todos nuestros alumnos de formación durante todo el año. Fuera de las horas lectivas de curso siempre tienen a su disposición las salas, aparatos y material necesario para realizar sus prácticas.

# QUE FORMACIONES VAS A ENCONTRAR EN PILATES ARAGÓN?

- PILATES MAT
- PILATES STUDIO
- PILATES INTEGRAL (MAT Y STUDIO)
- PILATES DANCE
- MOVE FLOW
- TALLERES ESPECÍFICOS

# Formación Pilates Mat

Programa de formación que incluye el repertorio completo creado por Joseph H. Pilates, enseñanza dinámica, participativa, rigurosa y encaminada a aprender a dirigir clases individuales y colectivas de distintos niveles, atendiendo a las posibles limitaciones de cada individuo de manera que Pilates sea un Método seguro y eficaz.

Se incluye trabajo con accesorios como forma de facilitar, dificultar y variar el trabajo de suelo según sea necesario.



Pilates aragón

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

# Contenido del curso PILATES MAT:

250 HORAS LECTIVAS

- ▶ Presentación del Método Pilates.
- ▶ Historia, genealogía y escuelas.
- ▶ Ejercicios pre-pilates.
- ▶ Ejercicios repertorio original Método Pilates.
- ▶ Trabajo con accesorios: rulo, banda elástica, aro y fit ball.
- ▶ Clases representativas.
- ▶ Diseño de clases individuales y colectivas.
- ▶ Práctica y entrega de trabajo para estudio personal.
- ▶ Resolución de dudas.
- ▶ Estudio de casos reales.
- ▶ Práctica personal y visual con grupos reales.



Pilates aragón

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

# Formación PILATES STUDIO

Programa de formación en los aparatos creados por Joseph H. Pilates. La enseñanza va encaminada a aprender a dirigir clases individuales o grupos reducidos de distintos niveles. Ésta enseñanza es comparativa entre los cuatro aparatos.

El trabajo de Studio es idóneo para entrenamientos personalizados, tanto de alto nivel como para realizar una rehabilitación o corrección postural.

Se trabaja en los cuatro aparatos específicos, Cadillac, Reformer, Silla y Barril.



Pilates aragón

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

# Contenido del curso PILATES STUDIO

## 400 HORAS LECTIVAS

- Presentación del Método Pilates.
- Principios básicos de Pilates, anatomía, biomecánica y patologías.
- Presentación de los aparatos y ejercicios básicos en cada uno de ellos.
- Clases representativas de Mat.
- Repertorio completo ejercicios Cadillac, Reformer, Silla y Barril.
- Diseño progresivo de clases individuales y pequeños grupos según conocimientos adquiridos en cada módulo.
- Práctica y entrega de trabajo para estudio personal.
- Resolución de dudas.
- Estudio de casos reales.
- Prácticas personales y visuales con grupos reales.



Pilates aragón

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



# Talleres ESPECÍFICOS:

Si te interesa seguir formándote, si crees que necesitas algo más, nuestros talleres para poblaciones especiales y específicos te afianzarán a la hora de dar tus clases.

- PILATES EN EL EMBARAZO
- PILATES CON OSTEOPOROSIS
- PILATES CON PATOLOGÍAS DE COLUMNA
- PILATES PARA NIÑOS
- ANATOMÍA PALPATORIA
- CADENAS MUSCULARES
- HOMBRO
- CADERA
- RODILLA
- CODO

Consulta fechas y precios a través de: [formación@pilatesaragon.com](mailto:formación@pilatesaragon.com)

## CURSOS DE FIN DE SEMANA:

Desde Pilates Aragón ampliamos la oferta formativa con cursos muy interesantes, y de gran aceptación por parte de los alumnos de clases colectivas.

- **PILATES DANCE** – añade coreografía temporizada a tus clases, deja que el movimiento fluya con el ritmo de la música, dale ritmo y diversión a tus clases, suma beneficios sin perder efectividad.
- **MOVE FLOW** – Trabaja el movimiento desde la FASCIA, disciplina altamente efectiva para cualquier tipo de población, mejora elasticidad, movilidad, descomprime, descontractura, muévete con una suave música de fondo que hará tus clases fluidas y amenas.



# CALENDARIO, PRECIOS Y DESCUENTOS 2019



Pilates aragón

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

# 1ª convocatoria FORMACIÓN MAT 2019

## PRESENCIAL 2º SABADO DE CADA MES

Fechas:

**12 de Enero 2019**

**9 de Febrero 2019**

**9 de Marzo 2019**

**13 de Abril 2019**

**11 de Mayo 2019**

**8 de Junio 2019**

\*Horas lectivas presenciales obligatorias

\*Horario curso: 9 a 14 y 15 a 19

Precio curso:

**Curso completo:** 1.550 €

**Reserva inscripción:** 300 € (a descontar del precio total del curso).

**DESCUENTOS APLICABLES:**

**36% DTO**, para inscripciones formalizadas antes del 30 de octubre de 2018

Pago completo contado.

**(Precio final del curso: 992 €)**

Otras formas de pago consultar.



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

# 2ª convocatoria FORMACIÓN MAT 2019

## PRESENCIAL – SOLO VIERNES

Fechas:

**22 de Marzo 2019**

**26 de Abril 2019**

**24 de Mayo 2019**

**7, 21 y 28 de Junio 2019**

\*Horas lectivas presenciales obligatorias

\*Horario curso: 9 a 14 y 15 a 19

Precio curso:

**Curso completo:** 1.550 €

**Reserva inscripción:** 300 € (a descontar del precio total del curso).

**DESCUENTOS APLICABLES:**

**36% DTO para inscripciones formalizadas antes del 15 Febrero 2019**

**15% DTO, para inscripciones formalizadas antes del 1 Marzo 2019**

Pago completo contado.

**(Precio final del curso: 992€ con dto 36% y 1,318 con 15% dto)**

Otras formas de pago consultar.

# CONVOCATORIA-FORMACIÓN INTEGRAL PRESENCIAL- TARDE VIERNES Y SÁBADO COMPLETO



## MAT (INCLUIDO ACCESORIOS) & STUDIO (CADILLAC, REFORMER, BARRIL Y SILLA):

6 y 7 / 20 y 21 Septiembre 2019

4 y 5 / 25 y 26 Octubre 2019

22 y 23 Noviembre 2019

13 y 14 Diciembre 2019

17 y 18 Enero 2020

14 y 15 Febrero 2020

13 y 14 Marzo 2020

17 y 18 Abril 2020

8 y 9 Mayo 2020

5 y 6 / 26 Junio 2020

**\*Horario curso: viernes 15 a 19 sábados 9 a 14 y 15 a 19**

**Precio curso:**

**Curso completo: 3,500 €**

**Reserva inscripción: 300 €** (a descontar del precio total de curso).

### DESCUENTOS APLICABLES:

**30% DTO**, para inscripciones formalizadas hasta el día 30 ABRIL 2019 (**Precio final del curso: 2,450 €**)

**10% DTO**, para inscripciones formalizadas hasta el día 15 JUNIO 2019 (**Precio final del curso: 3,125 €**)

Pago completo contado cuando se acoge a descuento.

Otras formas de pago consultar.

# CONVOCATORIA-FORMACIÓN INTEGRAL



## CALENDARIO EXCLUSIVO MAÑANAS PRESENCIAL OBLIGATORIO HORARIO 10 A 13 H. LUNES Y MIERCOLES

**SEPTIEMBRE 2019:** 16-18-23-25-30  
**OCTUBRE 2019:** 2-7-9-14-16-21-23-28-30  
**NOVIEMBRE 2019:** 4-6-11-13-18-20-25-27  
**DICIEMBRE 2019:** 2-4-11-16-18  
**ENERO 2020:** 8-13-15-20-22-27  
**FEBRERO 2020:** 3-5-10-12-17-19-24-26  
**MARZO 2020:** 2-4-9-11-16-18-23-25-30  
**ABRIL 2020:** 1-6-8

EVALUACION CONTINUA  
PRUEBA FINAL: 13 MAYO 2020

Precio curso:

**Curso completo:** 3,500 €

**Reserva inscripción:** 300 €

(a descontar del precio total del curso).

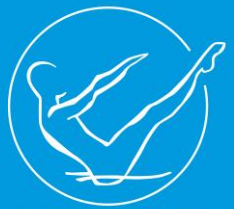
### DESCUENTOS APLICABLES:

**30% DTO**, para inscripciones formalizadas hasta el día 30 ABRIL 2019 (**Precio final del curso: 2,450 €**)

**10% DTO**, para inscripciones formalizadas hasta el día 15 JUNIO 2019 (**Precio final del curso: 3,125 €**)

Pago completo contado cuando se acoge a descuento.

Otras formas de pago consultar.



Pilates aragón

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

# FORMACIÓN FIN DE SEMANA

## ○ MOVE FLOW

- FECHA: 19 y 20 OCTUBRE 2019
- HORARIO: 9 a 14 y 15 a 19
- PRECIO: 350 €

## ○ PILATES DANCE

- FECHA: 26 y 27 OCTUBRE 2019
- HORARIO: 9 a 14 y 15 a 19
- PRECIO: 350 €

MOVE FLOW + PILATES DANCE: 600 €

**\*Siempre incluido manuales y material necesario**



# Antiguos alumnos:



Pilates aragón

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

Si quieres retomar pilates, o refrescar conocimientos, reciclarte, mejorar....etc desde **PILATES ARAGÓN** te damos una **oportunidad única**.

EXCLUSIVAMENTE para todos aquellos que realizasteis vuestra formación con nosotros.

Asiste a nuestra formación presencial como un alumno más y abona únicamente el siguiente importe. (MAT y/o STUDIO).(No incluye manuales)

Importe Mat antiguos alumnos: 300 €

Importe Studio antiguos alumnos: 550 €

Importe Integral: 800 €

Consultar importe en caso de necesitar manuales.

# Infórmate:



**PILATES ARAGÓN** C/ Bolonia 11-13 50008 Zaragoza

**Tfno:** 976 – 216401 609 – 887190 619 – 368402

**Email:** [formación@pilatesaragon.com](mailto:formación@pilatesaragon.com)

**Web:** [www.pilatesaragon.com](http://www.pilatesaragon.com)

**Facebook:** pilatesaragon2005

**Instagram:** @pilatesaragon