



Pilatesaragón

C/ BOLONIA, 11-13  
50008 ZARAGOZA  
[www.pilatesaragon.com](http://www.pilatesaragon.com)  
TFNO 976-216401  
formación@pilatesaragon.com

# PROGRAMA DE FORMACIÓN 2016

## MAT

Programa de formación que incluye el repertorio completo creado por Joseph H. Pilates. La enseñanza es dinámica, participativa, rigurosa y encaminada a aprender a dirigir clases 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.

### Contenido del curso:

- ✓ Presentación del Método Pilates, Historia, genealogía y escuelas.
- ✓ Principios básicos de Pilates, anatomía, biomecánica y patologías.
- ✓ Ejercicios pre-pilates, ejercicios Pilates, clases representativas.
- ✓ Diseño de clases individuales y colectivas, práctica y entrega de trabajo para estudio personal, resolución de dudas.
- ✓ Trabajo con accesorios, rulo, banda elástica, aro y fit ball.
- ✓ Estudio de casos reales.

## 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. Esta 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, **pudiendo realizar la formación completa de los cuatro aparatos o bien formación parcial, recibiendo la instrucción exclusivamente del aparato elegido.**

### Contenido del curso:

- ✓ Presentación del Método Pilates, Historia, genealogía y escuelas.
- ✓ 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, Barril
- ✓ Diseño progresivo de clases individuales y pequeños grupos según conocimientos adquiridos en cada módulo.