



CURSOS DE FORMACIÓN DE INSTRUCTORES DE PILATES CON MAQUINAS DE PILATES



Desde Enero de 2008 esta delegación de Cádiz ha venido realizando cursos de formación de monitores de PILATES y seminarios. Divulgamos el nombre de Pilates a través de la revista de la federación española, con las entrevistas y apoyos de profesionales de gran renombre en el sector, a nivel internacional.

Como centro exclusivo de la federación española de Pilates, le animamos a que desarrollen el curso de Estudio Pilates más completo de la provincia, la mejor relación calidad-precio y con la mayor cobertura y reconocimiento nacional e internacional, ya que está organizado por la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PILATES inscrita en la P.M.A. (PILATES METHOD ALLIANCE), a la cual pertenecemos, dando la mayor cobertura internacional hasta la fecha para este tipo de cursos y amplíen sus posibilidades de negocio, que le ayudarán a aumentar sus ingresos mensuales, diversificar sus posibilidades profesionales e ir un paso por delante de los demás. En el caso contrario, cuanto más tiempo lo deje, más ingresos estará perdiendo.

Le adoso información detallada sobre el curso. Aprovechate de las subvenciones que se han otorgado y prepárate para la siguiente temporada siendo instructor de Pilates.

Atentamente,

Iván Marti Suárez
Federación Española de Pilates.
Delegación Cádiz.



INFORMACIÓN ACADÉMICA ESPECÍFICA

INTRODUCCION

Estudio Pilates es un conjunto de ejercicios basados en los principios de J.H. Pilates, donde se establecen las bases del Método. En este curso dirigirás y enseñarás los ejercicios en clases con las máquinas Cadillac, Reformer, corrector de espalda, silla y barril.

DURACIÓN: 5 fines de semana (Examen no incluido), repartidos en:

Horas lectivas:	60 horas (obligatorias)
Horas tutoriales:	20 horas (opcional)
Horas teóricas:	30 horas (Trabajos en casa)

HORARIO:

VIERNES: De 15:30 a 20:00 horas
SABADOS: De 9:30 a 14:00 horas De 15:00 a 20:00 horas
DOMINGOS: De 9:30 a 14:00 horas.

CALENDARIO:

1º semana: 12, 13 y 14 de Julio
2º semana: 19, 20 y 21 de Julio
3º semana: 26, 27 y 28 de Julio
Examen: Por determinar

INSTALACIONES:

Isla Caribe, Salud y Bienestar. Avd. Reyes Católicos s/n. San Fernando (Cádiz)
Teléfono: 956883971.
E.Mail: informa@gimnasioislacaribe.com
Web: www.gimnasioislacaribe.com

PRECIO: Puede elegir de las opciones siguientes.

1 solo pago:	800 euros (antes de comenzar el curso)
2 pagos:	850 euros (en los dos primeros meses)
3 pagos:	900 euros (un pago cada mes)

FORMA DE PAGO:

- En metálico en el centro deportivo Isla Caribe.
- Ingreso en el nº de c.c: 0182-7076-18-0201638019 del Banco BBVA introduciendo el concepto: el nombre y apellido del alumno que se inscribe.

RESERVA:

Para hacer la reserva de plaza deberá hacer un ingreso en metálico de 100 euros o por transferencia bancaria al número de cuenta especificado anteriormente, que se descontará del total del curso.



DESARROLLO

CLASES TEORICAS

DURACIÓN: 30 horas. Aproximadamente. Trabajos en casa.

DESARROLLO: Se realizarán en trabajos en casa, mediante resúmenes del contenido del libro de Anatomía según se especifica en cada tema.

EXAMEN: Se realizarán los resúmenes del libro según se especifica al final de cada tema y se entregarán por escrito el día del examen práctico.

CLASES LECTIVAS O PRACTICAS

DURACIÓN: 60 horas.

Repartidas en 5 fines de semana. Doce horas cada fin de semana.

HORARIO: VIERNES: De 15:30 a 20:00 horas

SABADOS: De 9:30 a 14:00 horas De 15:00 a 20:00 horas

DOMINGOS: De 9:30 a 14:00 horas

DESARROLLO: Se realizarán cada semana la exposición de una máquina. Por ejemplo: Reformer (1 semanas), Cadillac (1 semana), Silla, Barril y corrector de espalda (1 semana).

EXAMEN: Preparación y Realización de una Clase de 9 – 10 ejercicios incluyendo ejercicios de diferentes niveles. Se acompañará de la sesión explicada y desarrollada por escrito que será entregada al examinador en ese momento.

Se realizará en Madrid en caso de no llegar a 6 alumnos inscritos. En caso contrario se realizará en el centro donde se realizará el curso.

CLASES TUTORIALES

DURACIÓN: 20 horas máx.

HORARIO: Martes y Jueves: De 09:30 a 10:30 h

Martes y Jueves: De 10:30 a 11:30 h

Martes y Jueves: De 19:00 a 20:00 h

Martes y Jueves: De 21:30 a 22:30 h

DESARROLLO: Estas clases son voluntarias. Clases que se podrán asistir como alumno, en donde el instructor del curso desarrollará para que los alumnos del curso puedan evolucionar, perfeccionar o poner en práctica lo que vaya aprendiendo en el curso y vea de forma real el desarrollo de una clase. Estas clases buscan también una formación específica como futuro instructor: A través de la comunicación con alumnos reales, formas de corregirlos y adaptación real de ejercicios según patologías.



PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

1.- PARTE TEÓRICA:

1 libro teórico con cerca de 50 páginas que incluye

Lectura del Libro y desarrollo de preguntas 30 horas aprox.

- Vida de J. Pilates.
- Teoría de Pilates
- Máquinas de Pilates Suelo y Estudio
- Anatomía Básica
- Anatomía Pilates
- Patologías Clásicas (+ de 20 patologías, Artrosis, Artritis, Espondilitis, Lesiones de Rodilla, Esguinces, etc)

2.- PARTE PRÁCTICA

Duración 60 horas aprox. 5 fines de semana + examen.

El curso es meramente práctico y se realizan los ejercicios de pilates desde el primer momento, siguiendo la siguiente secuencia:

CADILLAC PROTOCOL (Todos los ejercicios que aparecen aquí más sus variaciones)

ROLL DOWN BACK
BREATHING
LEG SPRINGS
AIRPLANE
ARM SPRINGS
ARM SPRING STANDING
MONKEY
PUSH TROUGH
PUSH TROUGH REVERSE
CHEST EXPANSION
THIGH STRETCH
TOWER
FLYING EAGLE
SPREAD EAGLE
PULL UP
HANGING PULL UPS
HALF OR FULL HANGING

COMBO / WUNDA CHAIR (Todos los ejercicios que aparecen aquí más sus variaciones)

FOOTWORK
PUSH DOWN
PULL UP
PUSH UPS I, II
KNEELING MERMAID
SWAN
REVERSE SWAN (TAESER)
TWIST I



GOING UP FRONT AND SIDE
SOLEUS PRESS
TABLE
MOUNTAIN CLIMBER
SPINE STRETCH FORWARD SERIES

LADDER BARREL (Todos los ejercicios que aparecen aquí más sus variaciones)

BALLET STRETCH
HORSEBACK PREP
BACK STRETCH
SHORT BOX

SPINE CORRECTOR (Todos los ejercicios que aparecen aquí más sus variaciones)

LEG SERIES ARM SERIES
STRETCH WITH BAR

REFORMER (Todos los ejercicios que aparecen aquí más sus variaciones)

FOOTWORK
ARM CIRCLES
HUNDRED
LEG CIRCLES AND FROG
UP AND DOWN
SHORT SPINE
COORDINATION
SWAN
LONG BOX:
ARM SERIES BACK
PULLING STRAPS (I y II)
ARM SERIES FRONT
BACK STROKE
TEASER
STOMACH MASSAGE SERIES
SHORT BOX SERIES
LONG STRETCHES:
LONG STRETCH
DOWN STRETCH
UP STRETCH
LONG BACK STRETCH
ELEPHANT
KNEE STRETCHES
SEMI-CIRCLE
RUNNING
PELVIC LIFT
FRONT SPLITS



TITULACIÓN:

Diploma de instructor de ESTUDIO PILATES (máquinas)



RECONOCIDO POR:

1. F.E.P. Federación española de Pilates y Taichi.
2. **PMA** (Pilates Method Alliance) Organización Americana que reconoce las escuelas del método pilates a nivel internacional.
3. Acuerdos internacionales con **Asoc. Canadiense de Pilates y Asoc. Australiana de Pilates.**
4. Asociación española de monitores de Pilates

Y además, todos los alumnos que aprueban entran en una BOLSA DE TRABAJO A NIVEL NACIONAL.

**Actualmente el 97% de Instructores tienen trabajo
100 % de alumnos aprobados con niveles muy altos de enseñanza.**