



CURSO DE FORMACIÓN DE INSTRUCTOR DE MAT PILATES (suelo)

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 Mat 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

Pilates Mattwork 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 colectivas y en entrenamientos personales.

DURACIÓN: (Examen no incluido), repartidos en:

Horas lectivas:	60 horas (obligatorias)
Horas tutoriales:	30 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.

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

CALENDARIO:

Clases:

- 1º semana: 09, 10 y 11 de Agosto
- 2º semana: 16, 17 y 18 de Agosto
- 3º semana: 23, 24 y 25 de Agosto
- Examen: Por determinar

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 3 semanas. Veinte 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 fin de semana según el programa previsto y evolución de los alumnos. Las clases contienen el 95 % práctico, a través de puesta en práctica de ejercicios, trabajos en grupo y autoaprendizaje.

EXAMEN: El examen práctico consistirá en la exposición y realización de 9 ejercicios. Repartidos en 3 de nivel básico, 3 de nivel medio y 3 de nivel avanzado. 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: 30 horas máx.

HORARIO: Martes y Jueves: De 21:00 a 22:00 h

Lunes, Miércoles y Viernes: De 9:30 A 10:30 Y DE 10:30 a 11:30 horas. No son obligatorias para el curso. Sirven de formación complementaria.

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.

1 Libro de Teoría con 80 páginas aproximadamente y 300 fotos en color

- Nombre de los ejercicios
- Descripción de los ejercicios
- Trabajo Muscular, Fortalecimiento, Estiramiento
- Secuencia de Respiración J. Pilates
- Errores más comunes.
- Beneficios del ejercicio
- Protocolos de J Pilates Según La Pilates Method Alliance (Organización Americana que reconoce todas las escuelas a nivel mundial donde Somos 1 de las pocas Training Membership)
- Ejercicios para tratamientos y recuperación de lesiones Orientado a la corrección

y tratamientos post traumático.

El curso es meramente práctico y se realizan los ejercicios de pilates desde el primer

Momento, siguiendo la siguiente secuencia:

1. Calentamiento y Estiramientos
2. Preparación y Aprendizaje de Respiración Pilates.
3. Ejercicios Prepilates
4. Ejercicios Pilates Niveles 1, 2 y 3 (Básico, Intermedio y Avanzado)
5. Introducción a aparatología de Pilates Mat (Suelo) Principalmente Theraband (Goma Elástica), Fitball, etc.
6. Tablas de ejercicios para las diferentes tipos de lesiones (esguinces, artrosis, espondilitis, osteoporosis, etc).

TITULACIÓN:

Diploma de instructor de MAT PILATES (suelo)

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.