

INSTRUCTOR DE PILATES PILATES MAT (SUELO) & PILATES STUDIO (MÁQUINAS)



Formación dirigida a:

Todas aquellas personas que quieran adentrarse en el fascinante mundo del Pilates, tanto a nivel personal y de su entorno, como complemento a cualquier otra actividad y/o técnica utilizada,

Profesores de educación física, fisioterapeutas, monitores etc.

Duración:

9 meses de Septiembre a Mayo o de Marzo a Diciembre.

9 Fines de semana.

Mínimo asistencia a clase 8 horas al mes, pudiendo asistir dos veces en semana a una clase práctica de una hora donde primero aprenderán el método como alumno, después como aprendiz de instructor y poco a poco instruyendo ellos alguna clase como mentores.

Horario clases presenciales:

Pilates Studio (máquinas), de septiembre a enero

Sábado de 10:00h a 14:00h y de 16:00h a 20:00h.

Domingo de 10:00h a 14:00h.

Pilates Mat (suelo), de febrero a mayo

Sábado de 10:00h a 14:00h y de 16:00h a 20:00h.

Domingo de 10:00h a 14:00h y de 16:00h a 20:00h.

Las clases prácticas, aprendiz, auto-prácticas y de observación se confirman al comienzo del curso .

Material:

Libro totalmente adaptado a las clases teóricas y prácticas. Material totalmente personalizado de más de 500 páginas totalmente ilustradas y siguiendo el orden del curso.

Materiales básicos clases prácticas. Fichas técnicas para la organización y estructura de las clases bajo un criterio científico para la realización de clases estructuradas y organizadas con una finalidad objetiva, eficiente y eficaz bajo los cánones internacionales más exigentes.

Documentación necesaria inscripción:

Fotocopia del DNI, 4 fotos tamaño carné.

Objetivos del curso:

Formar al alumno según los principios y bases internacionales del Método Pilates, y prepararlo para seminarios posteriores que perfeccionen su técnica y conocimientos. Una gran preparación tanto en la realización del Método Pilates como en su instrucción.

Aprender a dominar y a compaginar las clases de suelo con las de Máquinas y controlar así un completo Studio del Método Pilates según las necesidades de cada persona.

Desarrollo teórico y práctico de *Reformer, Cadillac, Spine corrector, Pedi-Pole, Silla y Barrill*. Acelera, optimiza, potencia y facilita la comprensión del Método de forma segura y sencilla.

Este curso está orientado al trabajo del Método Pilates desde la salud y no desde la enfermedad, por lo que la rehabilitación basada en los ejercicios y principio de Pilates o el trabajo de poblaciones especiales o lesionadas debe ser utilizada siempre por profesionales de la salud. Este tipo de formación en España es privada y no reglada, por lo que no tiene validez académica oficial.

Precio:

El precio es de 120 € de inscripción y 120 € de mensualidad, incluyendo el material, las clases prácticas y teóricas.

Horas Presenciales:

Pilates Mat (suelo) 60 horas (5 x 12h seminarios sábado y domingo). 40 horas prácticas Pilates (2 horas a la semana, 8h al mes x 5 meses). 100 horas presenciales de Mat.

Pilates Studio (máquinas) 48 horas (4 x 12h seminario sábado y domingo). 32 horas prácticas Pilates (2 horas a la semana, 8 al mes x 4 meses). 80 horas presenciales de studio.

Horas por parte del alumno:

- Trabajos escritos 4h semana, Mat 70h. y Studio 80h. 150 horas tareas casa.

Entrega de un trabajo con resumen del libro, anatomía funcional para el movimiento, anatomía, anatomía palpatoria, biomecánica, biotensegridad y deporte, así como todos los principios y resumen del libro del curso. Mínimo 50 páginas.

- Autopráctica 250 horas. Práctica de clases de Pilates organizadas y organizadas por el instructor primero en sí mismo y posteriormente en otras personas según su necesidad. Practicar todos los días si es posible clases o ejercicios en sí mismos para perfeccionar la técnica y gradualmente instruyéndolo en otras personas a medida que avanza el programa de estudios. 1 h al día.

(Entrega de fichas, 20 clases organizadas y estructuradas a personas reales según su necesidad, trabajo casa). 1 h por clase. Total alumno 420h.

Horas totales del curso 600 horas.

Formador:

David Ortega. Certificado Curso Pilates por la Universidad Católica de Valencia "San Vicente Mártir". Instructor Mat Pilates por la Asociación y Federación Española de Pilates.

Varias formaciones internacionales Core Body Academy & Parrywellness. (Pilates embarazadas y Pilates implementos).

Estructura y función de grupos musculares que envuelven el suelo pélvico. Ha participado como formador adjunto en seminarios internacionales con Core Body Academy, organización en eventos deportivos, Duetlon, formación Pilates aplicado, etc.

CEMETC- ANDALUCIA

C/ Alcalde Francisco Jimenez Guinea Nº1 - 11405 Jerez de la Frontera

Tlf. 956 03 73 51 / 609 16 18 24

www.cemetc-andalucia.com