



Deusto Salud;

Curso de Monitor de Pilates

Curso · Online

2.000 € IVA inc.

Descripción

Tipología	Curso
Metodología	Online
Inicio	Fechas a elegir

Avalado por la APENB

Emagister.com pone a tu disposición el Curso de Monitor de Pilates, que te permitirá adquirir los conocimientos y las técnicas necesarias para ejecutar cualquier ejercicio de Pilates. Aprende a ser instructor y enseñar dichos ejercicios en clases colectivas y entrenamientos personales así como a desarrollar las competencias necesarias para aplicarlos en los diferentes ámbitos profesionales y ejercer como instructor de Pilates.

Si te interesa obtener más información, ponte en contacto con nosotros a través de emagister.com y recibirás el dossier informativo sin compromiso alguno.

Instalaciones y fechas

Online

INICIO

Fechas a elegir

Matrícula abierta

A tener en cuenta

¿Cuáles son los objetivos de este curso?

Al finalizar el curso, el alumno habrá adquirido las habilidades y conocimientos necesarios para ejercer como Monitor de Pilates y será capaz de:

- Ofrecer los conceptos básicos y fundamentos teóricos de la técnica Pilates.
- Tener conocimientos sobre las bases anatómicas y fisiológicas del cuerpo humano y el movimiento.
- Identificar las diversas modalidades de Pilates y su respectivo entrenamiento específico.
- Conocer los fundamentos corporales necesarios para una adecuada práctica de Pilates.
- Reconocer diversos casos especiales en los que la práctica del Método Pilates ofrece mayores beneficios y el entrenamiento específico necesario para cada caso.
- Reconocer los diferentes tipos de alimentos y sus características para así poder disfrutar de una dieta nutritiva equilibrada.
- Identificar las lesiones más comunes en el deporte y saber qué hacer en caso de sufrir alguna de ellas.

Preguntas & Respuestas

Opiniones

Materias

- ✓ Monitor de pilates
- ✓ Instructor de pilates
- ✓ Anatomía
- ✓ Desarrollo óseo
- ✓ Osteoporosis

Temario

- **Módulo 1.** Conceptos básicos de Pilates
- **Módulo 2.** Anatomía, fisiología y biomecánica aplicadas al Pilates
- **Módulo 3.** Análisis del practicante de Pilates
- **Módulo 4.** Dominio de las técnicas de Pilates (I)
- **Módulo 5.** Dominio de las técnicas de Pilates (II)
- **Módulo 6.** Metodología de la programación y de la instrucción de Pilates