

CURSO de INSTRUCTOR de PILATES

El Método Pilates es en la actualidad una de las actividades físicas con más demanda, por lo que tu formación se convierte en una salida laboral con garantías. Conviértete en Instructor de Pilates y descubre las cualidades de esta gimnasia no agresiva como fuente de bienestar.

El curso de Instructor de Pilates Suelo (Mat Pilates – Pilates Matwork) se compone de un bloque específico que te servirá para aprender todo lo que necesitas saber para poder impartir clases de Pilates Suelo, o lo que se conoce también como Pilates colchoneta o Mat Pilates , incluyendo ejercicios de nivel básico, te servirá para aprender los principios y conocimientos del Pilates Suelo.

¿Qué destaca de nuestro Curso de Pilates en suelo?

Contenidos teóricos Contenidos prácticos Profesores especializados en Pilates
Diploma acreditativo homologado

¿Qué contenidos se dan en el Curso de Pilates en suelo?

El curso se enfoca principalmente, a que el alumno adquiera todos los conocimientos necesarios en relación al Pilates Suelo para poder impartir una sesión. Sobre todo desde un punto de vista práctico.No pretendemos que aprendas todos los niveles del Método Pilates, sino los principios básicos para impartir una clase , para luego profundizar y familiarizarse con el Método

Contenidos teóricos

1. Fundamentos teórico y principios del Pilates.
2. Análisis Postural y musculatura implicada.
3. Anatomía funcional
4. Biomecánica del ejercicio en Pilates.
5. Estructura de una clase.
6. Beneficios del método Pilates.
7. Cuidados especiales.

Contenidos prácticos

- Libro de Teoría con 80 páginas aproximadamente y 300 fotos.
- Nombre de los ejercicios
- Descripción de los ejercicios
- Trabajo Muscular, Fortalecimiento, Estiramiento
- Errores más comunes.
- Beneficios del ejercicio

Condiciones

DURACIÓN: 100 HORAS

60 horas formativas presenciales ,5 fines de semana

20 horas prácticas en el Centro Kiden ,impartiendo y recibiendo clases

20 horas de estudio

COSTE DEL CURSO:

750€ en tres pagos, matrícula 300€, primer día 250€ y antes del examen 200€.

ATENCIÓN: Para realizar el examen final tendrá que estar abonado el pago de la formación al completo. Una vez comenzado el curso no habrá devolución de los importes abonados

¿Dónde se imparte el curso?

En el Centro Integral de Salud y Deporte Kiden, Centro dedicado al mundo de Pilates así como otros métodos alternativos y a la vez complementarios a la práctica del método Pilates (Gyrokinesis, Gyrotoner, Body Rolling...) con más de 25 años de profesionalidad.

Centro Integral de Salud y Deporte Kiden

Avd. Zumalakarregi 42 Bajo Llodio Alava

Tlf. 946728051 g-kiden@ euskalnet.net

Información: Fran 670212827

¿Quiénes somos?

Fran Redondo

- Método Pilates.
- Método Pilates Máquinas.
- Yamuna® Body Rolling.
- Reprocessing Soft Fitness (Abdominales Hipopresivos).
- Yoga

Bego Rodriguez

- Método Pilates.
- Método Pilates Máquinas.
- Método Gyrokinesis®.
- Yamuna® Body Rolling.
- Terapeuta y kinesióloga

Maite Rodriguez

- Método Pilates.
- Método Pilates Máquinas.
- Método Gyrokinesis®.
- Método Gyrotoner®.
- Método Yamuna® Body Rolling.

Fechas y Horarios

17 y 18 de Mayo

7 y 8 de Junio

28 y 29 junio

19 y 20 de julio

13 y 14 de Septiembre

Las fechas son aproximadas, al empezar concretaremos un calendario que nos venga bien a todos.

Sábado de 9:00h a 14:00h y de 15,30 a 19:00h

Domingo de 10:00 a 14:00h

¿Qué título recibiré?

Diploma acreditativo como Instructor de Pilates homologado por e-pilates: empresa de formación con más de 20 años de experiencia en colaboración con la federación internacional de pilates.

Entrarás a formar parte de la bolsa de trabajo tanto del Centro Kiden como de e-pilates.

