

PILATES LEIDA

Pilates Leida

Curso de Monitor

Pilates MathWork

Pilates Suelo



01 ¿QUÉ ES EL MÉTODO PILATES?

El método Pilates consiste en un conjunto de ejercicios físicos especialmente pensados para fortalecer y tonificar los músculos sin aumentar su volumen. Esta disciplina permite mejorar el bienestar, mejora lesiones crónicas y estiliza la figura a través de la realización de una secuencia fluida de movimientos con escasas repeticiones.

Hacer ejercicio de manera programada, con el control, la frecuencia y la intensidad adecuados, produce una gran cantidad de beneficios para el organismo. Cada persona es distinta y, por ello, el ejercicio actuará de forma diferente en cada una de ellas. No obstante, siempre aportará salud, energía y buen humor, y esto se debe a que con el ejercicio programado aumenta la actividad de hormonas como la adrenalina, la serotonina o la oxitocina, que incrementan positivamente el estado de ánimo y producen sensación de bienestar.

02 ¿QUÉ ES EL PILATES MATWORK (SUELO)?

Dentro de la disciplina del Pilates encontramos una gran variedad de ejercicios que pueden realizarse tanto con la asistencia de las máquinas como sin ellas. Este es el caso del Matwork o también llamado Pilates de suelo.

Este tipo de entrenamiento se realiza sobre una colchoneta siendo una actividad muy beneficiosa para el cuerpo y que puede ser practicada por todos.

El desarrollar ejercicios sobre el suelo genera una instancia donde el cuerpo pasa a ser el protagonista ya que es él quien controla todos los movimientos y lleva la guía de las rutinas que muchas veces son acompañadas de algún tipo de accesorio para hacerlas más efectivas.

No debemos olvidar que en sus comienzos la disciplina Pilates tenía como base los ejercicios sobre el suelo y luego fue sufriendo transformaciones hasta llegar a las varias técnicas distintas de entrenamiento.

El programa formativo de Pilates Matwork nos proporciona las bases para la creación de habilidades específicas que nos permitirán entender cómo estimular adecuadamente nuestro sistema articular y neuromuscular, la unión del nervio con el músculo, pudiendo utilizarlo de forma efectiva tanto en sesiones de entrenamiento personal como en clases de grupo.

03 BENEFICIOS QUE APORTA.

Mejoras a nivel físico, la flexibilidad, la elasticidad, la agilidad, la fuerza funcional, el movimiento, el equilibrio, la postura, en definitiva mejora la salud física.

Mejoras a nivel mental, la autoestima, en el sueño, la capacidad de concentración, reduce los niveles de estrés, aumento en la confianza y en la atención.

Se busca la armonía mental y física: la realización de las capacidades físicas de cada persona y la corrección de desequilibrios y debilidades, por lo que lo recomendamos a casi todo tipo de personas, siendo indiferente la edad o profesión.

04 OBJETIVOS DEL CURSO

El objetivo del curso es dar a conocer los fundamentos básicos del Método Pilates, anatomía funcional, metodología de enseñanza, dirección de clases, desarrollo de conocimientos para poder atender las particulares necesidades de clientes con patologías comunes y que son tratables con el Método Pilates, y una gran variedad de ejercicios básicos, intermedios y avanzados.

Los 34 ejercicios, y sus variables son los ejercicios que vamos a aprender en este curso.

05 REQUISITOS DE ACCESO

Sin requisitos previos, este curso está indicado para todas aquellas personas que quieran conocer en profundidad el fascinante mundo del Pilates, tanto a nivel de práctica personal y de su entorno, como actividad profesional, o como complemento a cualquier otra actividad y/o técnica utilizada. Profesores de educación física, fisioterapeutas, monitores, practicantes asiduos de actividades físicas, etc.

06 DURACIÓN Y FECHAS

TOTAL de 300 horas lectivas en 10 meses

El examen teórico se realizará en Septiembre, la fecha se comunicara oportunamente.

Cada mes, hasta Septiembre, se realizaran pruebas de evaluación teórica del método Pilates.

Duración	Actividad	Donde	Cuando
80 horas	Presenciales teóricas/prácticas	Centro Pilates Lleida.	Viernes 17 a 20h
80 horas	Presenciales de prácticas	Centro Pilates Lleida.	8H/mes
100 horas	Prácticas individuales	En tu domicilio	10h/mes
10 horas	Prácticas Presenciales de Dirección de Grupos	Centro de Pilates Lleida	
30 horas	Exámenes	Las fechas a determinar con el profesor, según la disponibilidad del centro y de cada alumno.	

07 CALENDARIO

MES	VIERNES			ACTIVIDAD
Febrero	12	19	26	
Marzo	11	18		
Abril	01	15	29	
Mayo	06	13	27	
Junio	03	10	17	
Julio	01	15	22	
Septiembre	09	23		<i>Examen teórico, fecha por concretar</i>
Octubre	07	21		
Noviembre	04	18	25	
Diciembre	02	09	16	<i>Examen práctico día 16, entrega diplomas día 18</i>

08 PROFESORADO:

Con García

Llevo mas de 15 años practicándolo, desde el día que cayó esta disciplina en mis manos, empecé a estudiarlo y cada día durante una hora hacia una tabla completa a la que le iba incorporando ejercicios mas avanzados según mi cuerpo iba adquiriendo elasticidad.

En el 2010 hago varias formaciones en distintas escuelas con distintos profesionales del método, me formo como instructora de Pilates Matwork, profesionalmente me dedico hace 6 años.

Empecé mi actividad profesional, impartiendo clases en diferentes localidades de Lleida, trabajando con diferentes grupos de personas de avanzada edad, y adaptando las clases a los hechos diferenciales de cada participante como edad, grado de movilidad, necesidades o limitaciones específicas; siempre con excelentes resultados. También impartí clases en distintos centros en Lleida a grupos reducidos de no mas 6 personas, obteniendo resultados realmente satisfactorios en las personas que confiaron en mi y actualmente siguen confiando. En la actualidad tengo un centro en La Bordeta, Lleida, donde se imparten clases a grupos reducidos de 6 personas e individuales.

09 IMPORTE DEL CURSO

1. 1.500,00 € Un único pago al contado antes del día 12 de Febrero 2016.
2. Como inscripción, 500,00 €, resto pagos de 130,00 € mensuales, que deberán ser abonados en la primera clase de cada mes.
3. Los alumnos de este curso, durante su duración y en los periodos lectivos estarán cubiertos por un seguro individual.

10 EXAMEN Y CERTIFICADOS

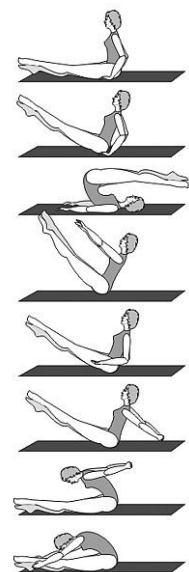
Una vez superadas las pruebas, se entregara Diploma expedido por el Centro y ACREDITADO por la ASOCIACIÓN PROFESIONAL ESPAÑOLA DE NATUROPATÍA Y BIOTERAPIA, (APENB)



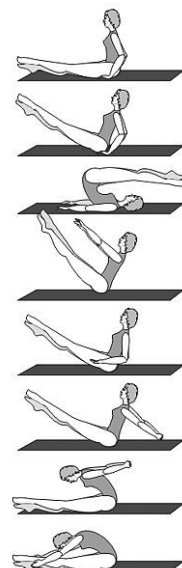
- *Es requisito indispensable para adquirir titulación, haber participado en la totalidad del contenido practico y teórico.*
- *Pilates Lleida, garantiza la calidad de los conocimientos teóricos y prácticos, grupos reducidos y atención personalizada. Esta formación en España, es privada y no reglada, no teniendo validez académica oficial.*
- *De ningún modo este curso capacita al alumno para el reconocimiento, diagnóstico y tratamiento de lesiones.*

11 PROGRAMA DEL CURSO

1. Historia y origen del método Pilates.
2. Principios y fundamentos.
3. Conceptos y bases.
4. Bases anatómicas y fisiológicas del movimiento.
5. Sistema óseo.
6. Fisiología muscular.
7. Anatomía aplicada a Pilates.
8. Postura.
9. Ejercicios de Estabilización.



10. Ejercicios Nivel Básico.
11. Ejercicios Nivel Intermedio.
12. Ejercicios Nivel Avanzado.
13. Casos especiales.
14. Lesiones y prevención.
15. Estructura de una clase.
16. Diseñar tablas de Ejercicios y programas para grupos.



12 CONTACTO

PILATES LLEIDA
Pilates Lleida

Carrer Antoni Soler, 3 Baixos esquerra
 25001 La Bordeta – LLEIDA Tel. 635 060 081
info@pilateslleida.com –
www.pilateslleida.com

Entrevistas concertadas – Grupos reducidos de Pilates – Personal Training

