

# INSTRUCTOR PILATES



	<b>TEMARIO</b>	<b>FECHA</b>
w1	Introducción, Historia, Filosofía y definición del Método Pilates. Principios básicos del método en Mat, Reformer y Medio Trapecio. Anatomía y Biomecánica	06/03/21
w2	Descripción detallada de cada parte del equipamiento. Diferencias entre Trapecio, Reformer con medio trapecio (torre), Unidad de pared (Wall Unit), Tabla de resortes. Ejecución y técnica de los ejercicios básicos del Método Pilates Mat, y Reformer	10/04/21
w3	Beneficios de Método Pilates. Ejecución y técnica de los ejercicios del nivel intermedio en Mat y Reformer	08/05/21
w4	Análisis de cadenas Musculares .Diferenciación y Análisis de Niveles. Ejecución y técnica de los ejercicios del Nivel Avanzado Mat y Reformer. Trabajo Práctico escrito.	05/06/21
w5	Metodología de la Enseñanza. Relación y estructura de clases. Práctica profesional. Ejecución y técnica de los ejercicios según progresión de niveles. Comprensión detallada de cada ejercicio y movimiento. Ejecución y técnica de los ejercicios básicos en Medio Trapecio	03/07/21
w6	Postura: Estabilización en cada posición de trabajo. Anomalías posturales y ejercicios correctivos. Conceptos principales: posición neutra de la pelvis, estabilización de las cinturas, elongación axial, control del centro, alineación, respiración y cuidados posturales generales. Ejecución y técnica de los ejercicios intermedios en Medio Trapecio.	07/08/21
w7	Profundización de la biomecánica de los ejercicios. Observación y corrección entre compañeros. Ejecución y técnica de los ejercicios avanzados en Medio Trapecio	04/09/21
w8	Aplicación, selección y clasificación de elementos auxiliares: Balones, bandas elásticas, bastones y sobrecargas. Adaptación de los ejercicios a todos los niveles y elementos. Trabajo práctico individual.	02/10/21
w9	Planificación y dictado individual de una clase. Plan de trabajo y rutina según objetivo de entrenamiento. Reflexión y crítica sobre la metodología y la selección de ejercicios del futuro instructor.	06/11/21
w10	Circuitos de Pilates Mat, Reformer y Medio Trapecio. Incorporación del Pilates a la preparación física convencional. Evaluación final.	04/12/21

HORARIO: 9.00 HS A 17.00 HS  
LUGAR: QUALITY GYM. INDEPENDENCIA 541

MÓDULO INDIVIDUAL \$1850 / PAGO POR MÓDULO POR COMPROMISO DE LOS 10 MÓDULOS \$1650  
PAGO 10 MÓDULOS JUNTOS CON TARJETA O EFECTIVO \$13500  
Derecho de examen: \$ 400.-

El cupo para iniciar el curso es de 20 inscriptos.-