



ACTIVIDADES
FÍSICAS

INSTRUCTOR **PILATES**

COSTO

\$500 por módulo abonando el año completo.

\$600 módulo individual.

Si abonás los 10 módulos juntos: \$3800 (tarjeta o efectivo)

Derecho de examen final \$ 120.-

MODALIDAD:

Presencial cursando 1 Sábado por mes. De 9 a 18 hs.

05

TEMARIO	FECHA
W1 Introducción, Historia, Filosofía y definición del Método Pilates.	04 DE MARZO
W2 Principios básicos del Método Pilates. Ejercicios Pre-Pilates y Básicos del Método Pilates Mat y Reformer.	01 DE ABRIL
W3 Beneficios del Método Pilates mat. Ejecución y técnica de los ejercicios nivel intermedio de Pilates mat y las adaptaciones de los ejercicios básicos en el reformer.	06 DE MAYO
W4 Ejecución y Técnica de ej. Nivel Avanzado. Análisis de cadenas musculares. Diferenciación y análisis de niveles. Trabajo Práctico escrito.	03 DE JUNIO
W5 Metodología de la Enseñanza. Relación y estructura de clases. Práctica profesional. Técnica de Ejecución.	08 DE JULIO
W6 Anomalías y alteraciones posturales. Ejercicios correctivos y adaptados. Observación y corrección entre compañeros. Pilates para embarazadas.	05 DE AGOSTO
W7 35° CONGRESO INTERNACIONAL	09 DE SEP.
W8 Aplicación, selección y clasificación de elementos auxiliares. Trabajo Práctico de ejecución individual.	07 DE OCTUBRE
W9 Planificación y Dictado individual de una clase. Reflexión y crítica sobre ejercicios elegidos y desempeño. Nutrición deportiva.	04 DE NOVIEMBRE
W10 Circuitos entre Pilates Mat y Reformer. Incorporación de Pilates a la preparación física convencional.	02 DE DICIEMBRE