

## OBJETIVO

En este curso el alumno aprenderá a dirigir y enseñar con suficiencia los ejercicios de suelo del método pilates útiles en clases colectivas y en entrenamientos personales, además de adaptar el trabajo para personas con lesiones, impedimentos físicos, poblaciones especiales (embarazadas, tercera edad, etc.). Utilizará los diferentes métodos de indicación y corrección (visual, visualización, táctil, verbal,...) adaptándose al tipo de trato más adecuado a cada persona.

- Organizar, dirigir y dinamizar sesiones de actividades básicas de acondicionamiento físico en sala con soporte musical (pilates), potenciando la participación del grupo en general y de cada usuario en particular.
- Concretar las actividades específicas de acondicionamiento físico en sala (pilates), adecuándolas a las características y objetivos de los usuarios.
- Enseñar los ejercicios de acondicionamiento físico en sala usando la metodología más adecuada y con la suficiente motivación, márgenes de seguridad y calidad técnica y comunicativa.
- Incorporarás los ejercicios en tu cuerpo haciendo clases prácticas enteras, que es la mejor forma de aprender el método y luego poder enseñarlo a tus alumnos.
- Conocimiento del repertorio completo de colchoneta y elementos para hacer que tus clases tengan más variedad y sean más divertidas (¡por lo que tus alumnos no querrán perderse tus clases!).
- Aumentar tu seguridad y confianza para saber qué hacer en tus clases de Pilates cuando tengas personas con lesiones y/o condiciones médicas.
- ¡Descubrir la parte **LÚDICA** del Pilates!

## ESTRUCTURA DE LAS CLASES

Las clases combinarán clases prácticas de Pilates (de Colchoneta al principio del curso y con Elementos más adelante), con explicaciones de teoría y práctica de cómo enseñar los ejercicios y también cómo trabajar con lesiones/patologías.

## REQUISITOS

Sin requisitos de entrada, pero sí es necesario estar abierto a una nueva visión del cuerpo y del movimiento.

## TEMARIO

El programa del curso está dividido en 2 bloques:

### **Bloque Teórico-Práctico Básico**

Historia: Josep H Pilates

Principios

Centro

Concentración

Control

Fluidez de Movimiento

Precisión

Respiración

Postura Pilates

Estabilización Escapular

Pelvis Neutral

Respiración

Repertorio clásico

Análisis Físico y Postural

Anatomía funcional aplicada al Método Pilates

Contraindicaciones

Conciencia corporal

Integración Cuerpo-Mente

### **Bloque Teórico-Práctico Avanzado**

Repertorio intermedio-avanzado de colchoneta

Protocolos de rehabilitación específicos para tratar patologías y lesiones

Pilates con pequeños aparatos como fitball, overball, theraband, etc.

Ampliación de conocimientos anatómicos necesarios para comprender los patrones músculo-esqueléticos de los principales tipos posturales

## CALENDARIO

Se trata de un curso de 200 horas (100 horas presenciales + 100 de autoaprendizaje) que se cursa un día a la semana durante cinco horas.

**Sábados:** Desde el 29 de septiembre hasta el 23 de febrero

- Sábado de 9:15 a 14:15 h.

**Entre semana:** Desde el 3 de octubre hasta el 27 de febrero

- Miércoles de 9:15 a 14:15 h.

## IMPORTE DEL CURSO

El precio del curso es de 1575€, aunque actualmente tenemos unas promociones especiales que van de un 25% a un 30% , si te inscribes **ANTES DEL 7 DE SEPTIEMBRE:**

·30% de descuento si pagas al contado. En este caso, el precio del curso quedaría por 1.102,50€

·25% de descuento si pagas de forma fraccionada en cuotas mensuales. En este caso, el precio del curso queda por 1.181,25€. . Para poder beneficiarte de esta forma de pago y reservar tu plaza, deberías abonar 50€ como concepto de matrícula. Estos 50€ se te descuentan del precio con promoción, es decir, que el precio final del curso es de 1,131,25€ que se dividen en 5 cuotas de octubre a febrero con la cantidad de 226,25€ cada mes. (El pago de las cuotas se realiza del 1 al 5 de cada mes)

**¡HAZTE ALUMNI Y OBTÉN EL 45% Y 40% DE DESCUENTO!**

Formas de pago: tienes tres formas para realizar el pago

- En efectivo en las instalaciones de ANEF
- Transferencia bancaria: Puedes realizar el ingreso en cualquier de nuestras cuentas bancarias:

La Caixa: IBAN ES34 2100 1078 5602 0011 2230

Sabadell: IBAN ES45 0081 5557 0300 0118 3123

Beneficiario: Formación Profesional del Deporte y la Salud , sobre todo haz constar tu nombre y primer apellido + el nombre del curso.

- Domiciliación bancaria, ANEF te cargará en cuenta mensualmente el importe de las cuotas en el número de cuenta que nos facilites,

Además, recuerda que siempre lo puedes pagar de forma fraccionada en cuotas mensuales SIN INTERESES gracias a ANEF BANK.



## PILATES SUELO

Este precio incluye el material, derechos de examen, certificado de estudios y Diploma.

### CÓMO MATRICULARTE

En caso de que quisieras formalizar la inscripción puedes mandarnos un e-mail con los siguientes datos:

Nombre y apellidos:

Dirección:

CP:

Población:

Telf.:

E-mail:

Nº DNI.

Fecha de nacimiento:

Nombre del Curso:

Horario:

Datos bancarios: (En caso de domiciliación bancaria)

En cuanto a documentación, sólo nos faltarían dos fotos carné y una fotocopia del DNI que tendrías que traernos antes del primer día de clase y así aprovechas para firmar tu hoja de matrícula.