

CURSO PILATES BÁSICO SUELO Y MÁQUINAS



DIRIGIDO A:

Dirigido a fisioterapeutas y estudiantes de último curso de Fisioterapia.

OBJETIVOS GENERALES:

Dotar al profesional de las herramientas necesarias para poder impartir clases diarias de pilates, tanto grupales como individuales, ofreciendo al alumno diversidad de ejercicios y fluidez en los mismos así como adaptar cada movimiento a las necesidades de su alumno.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Crear instructor de pilates profesional capaz de dirigir las clases con seguridad y dinamismo.
- Capacidad para diseñar la sesión diaria.
- Evaluación y personalización.

Una de las ventajas de este curso es que el grupo de alumnos es muy reducido, suele oscilar entre seis a ocho alumnos. Además, dada la demanda hoy en día, disponemos de un registro en Bolsa Interna de Empleo para fisioterapeutas formados en Pilates, tanto para la Clínica de Fisioterapia Especializada Fco. Lledó (delegación Alicante, Benidorm y Calpe) como para empresas colaboradoras

GUIÓN DEL CURSO:

1. Primer fin de semana: Básico suelo

• **Sábado (teórico-práctico)**

Introducción (teoría 9:00 - 10:30 horas)

- Reseña histórica
- Principios básicos y conceptos fundamentales
- Análisis postural estático y dinámico
- Morfotipos: principales alteraciones estructurales

Metodología de las clases (teórico-práctico 11:00 – 14:00 horas)

- Ejercicios de respiración
- Ejercicios de concienciación corporal
- Ejercicios de alineación y estabilización
- Ejercicios originales básicos (primera parte)

Pilates suelo básico (práctico 15:15 - 20:00)

- Ejercicios originales básicos (continuación)

- Modificaciones
- Progresiones

Rol profesor-alumno

• Domingo (práctico)

- Ejercicios de iniciación (nivel pre-básico)
- Progresiones a nivel básico original
- Pautas para el profesor
- Diseño de la sesión diaria

2. Segundo fin de semana: Básico máquinas

• Sábado (práctico)

Repaso pilates básico (teórico - práctico 9:00 - 10:00 horas)

- Resolución de dudas
- Clase práctica de pilates (solucionando dudas)

Presentación de las máquinas (10:00 - 10:30 horas)

Trabajo en Cadillac (práctico 11:00 - 12:30 horas)

Trabajo en Torres (práctico 12:30 - 14:00 horas)

Trabajo en Torres (continuación) (15:15 - 17:30 horas)

Trabajo en Reformer (18:00 - 20:00 horas)

- Trabajo en supino y sedestación

• Domingo (práctico)

Trabajo en Reformer (continuación) (práctico 9:00 - 12:30)

- Trabajo en sedestación (incluidas cajas)
- Trabajo en bipedestación

Introducción trabajo sillas (12:45 – 14:00)

Examen acreditativo a fin de curso

DURACIÓN Y NÚMERO DE PLAZAS:

- 30 horas.
- 2 fines de semana: 20 - 21 Mayo y 10 - 11 Junio de 2017
- 10 plazas (fecha límite de inscripción 20 de Abril).

HORARIO:

Sábado 9:00h a 14:00h y de 15:00h a 20:00h.

Domingo 9:00h a 14:00h.

PROFESORADO:



Dña Ana Lázaro de Galí
Diplomada en Fisioterapia
Máster en profesorado
Instructor experto en Pilates
Delegada provincial de ICOFCV



D. Macià Lledó Ronda
Diplomado en Fisioterapia
Experto en diagnóstico y terapia mecánica
Profesor adjunto UMH

INFORMACIÓN Y MATRÍCULA:

Precio del curso: 560€. Se Otorgaran manuales, acreditación del curso y la posibilidad de realizar prácticas observacionales en clases diarias con grupos reales.

También puedes recibir clases individuales y/o grupales a un precio muy interesante (sujeto a disponibilidad).

Si formalizas tu reserva antes del 31 de marzo, dispones de un **5% de descuento** sobre el precio total del curso.

Lugar: C/ Médico Pascual Pérez 35.

Ingreso: ES33 0030/3287/12/0001674271 (Banco Santander) Contacto: Puri Romero

Para formalizar la matrícula se deberá enviar el resguardo de ingreso (ordenante, nombre y apellidos del alumno; concepto, nombre del curso) junto los datos personales al correo electrónico formacion@fisiolledo.es.

*La dirección del centro se reserva el derecho de anular el curso si no se alcanza un mínimo de inscripciones devolviéndose el importe a los matriculados. En caso de renuncia, una vez finalizada la fecha límite de inscripción (20 de Abril 2017) no se devolverá el importe de la misma.