



---

**FORMACION DE INSTRUCTORRES DE FITNESS Y PILATES**  
**100% ONLINE**

# CURSO INSTRUCTOR DE PILATES MAT INTENSIVO 100% ONLINE

---



Formación diseñada, e impartida por la profesora Montserrat Martin para todos los amantes del Pilates, el movimiento, el fitness.

Duración del curso Pilates 4 meses. 2 meses de estudio por zoom dos sábados y cuatro sábados al mes y a través de la plataforma, con videos descriptivos de los ejercicios Pilates, según tu disponibilidad, sin horario.

2 meses de preparación del examen final, con ayuda de la profesora practicando y aclarando dudas por zoom.

El valor del curso y las fechas de los días de clases online estarán en nuestra pagina web.

# METODOLOGIA

---

- Nuestra metodología rescata toda la riqueza que tiene la formación presencial, pero con la ventaja que la haces desde tu casa, a tu ritmo sin horarios en nuestra plataforma online.
- Al inicio del curso nos juntaremos para poder aprender la parte teórica y te enseñaremos a estudiar con nuestros módulos de videos explicativos en la plataforma, que serán a tu ritmo, sin horarios, en nuestra plataforma durante los días que dura cada unidad del curso.
- Tendrás todo el material teórico en formato digital.
- Siempre contarás con tu manual práctico, que podrás descargar, que será tu mejor ayuda para entender, practicar y aprender los ejercicios paso a paso.
- Además, contarás con el apoyo constante de tu profesor a quien podrás consultar todas tus dudas.
- Finalizada la formación recibirás tu diploma oficial de movefitness.

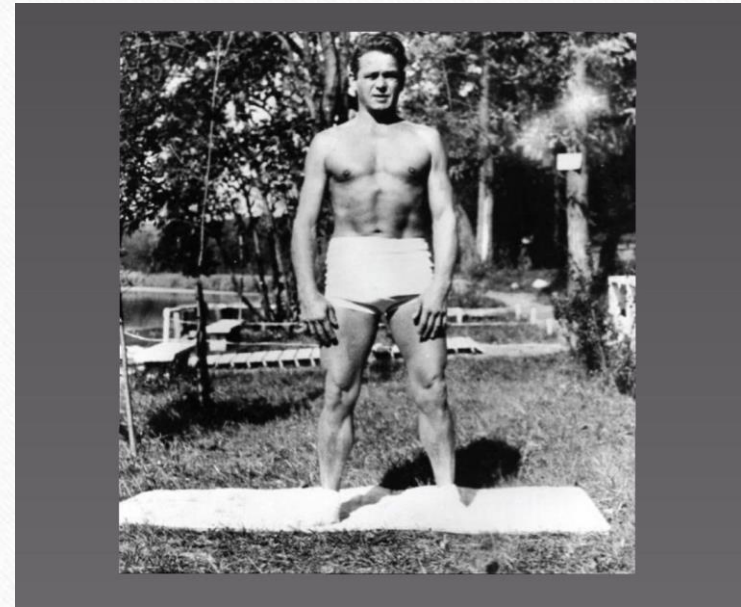
# MODULO 1

**Día 1 primera clase vía zoom: 3 horas teóricas.**

---

## Introducción:

- Historia de Joseph Pilates
- Cronología y evolución.
- En que consiste el método
- Concepto de Pilates
- Principios básicos del Pilates
- Principios biomecánicos de la técnica en Pilates.
- Beneficios del Método Pilates..



# MODULO 2

**Día 2 segunda clase vía zoom: 4 horas practica.**

---

## **Ejercicios en Suelo video 1**

Repertorio de ejercicios : 15

- Ejecución del ejercicio base con las variaciones por nivel y modificaciones adaptadas a la condición física de cada alumno o patología.
- Integración de los principios del método Pilates, indicaciones táctiles y verbales, correcciones comunes y contraindicaciones en cada ejercicio.
- Progresiones y regresiones.
- Músculos implicados en cada ejercicio.

# MODULO 3

**Día 3 tercera clase vía zoom: 4 horas practicas.**

---

## **Ejercicios en Suelo video 2**

Repertorio de ejercicios : 10

- Ejecución del ejercicio base con las variaciones por nivel y modificaciones adaptadas a la condición física de cada alumno o patología.
- Integración de los principios del método Pilates, indicaciones táctiles y verbales, correcciones comunes y contraindicaciones en cada ejercicio.
- Progresiones y regresiones.
- Músculos implicados en cada ejercicio.

# MODULO 4

**Día 4 tercera clase vía zoom: 4 horas practicas.**

---

## **Ejercicios en Suelo video 2**

Repertorio de ejercicios : 7

- Ejecución del ejercicio base con las variaciones por nivel y modificaciones adaptadas a la condición física de cada alumno o patología.
- Integración de los principios del método Pilates, indicaciones táctiles y verbales, correcciones comunes y contraindicaciones en cada ejercicio.
- Progresiones y regresiones.
- Músculos implicados en cada ejercicio.

# MODULO 5

**Día 5 tercera clase vía zoom: 4 horas practicas.**

---

## **Ejercicios en Suelo video 3**

Repertorio de ejercicios : 8

- Ejecución del ejercicio base con las variaciones por nivel y modificaciones adaptadas a la condición física de cada alumno o patología.
- Integración de los principios del método Pilates, indicaciones táctiles y verbales, correcciones comunes y contraindicaciones en cada ejercicio.
- Progresiones y regresiones.
- Músculos implicados en cada ejercicio.

# MODULO 6

**Día 6 tercera clase vía zoom: 3 horas practicas.**

---

**Repaso de los ejercicios de todo el repertorio**

- Programación de una clase grupal.
- Ejemplo de clases para iniciarnos en el Pilates.
- Planificación de la secuencia de ejercicios.
- Desarrollar tus habilidades como instructor.

# ¿Cómo es el proceso para certificarte?

Certificación como Instructor de Pilates suelo.

---

Para prepararte para rendir el examen para la Certificación como Instructor de Pilates mat, deberás tener:

- 70 % de asistencia a las clases de zoom,
- Mínimo 4 asesorías durante el estudio de los videos. ( 3 meses )
- Tienes un plazo de 2 meses para rendirlo. ( se puede dar antes del plazo )
- Una vez aprobado tu examen practico recibirás tu certificado que acredita que has cumplido con todos los requisitos exigidos para ser un Instructor de Pilates mat
- Este certificado te habilita para impartir clases.
- Si quieres dar testimonio de tu experiencia con nosotros del curso, te incluimos en nuestras redes sociales con videos o texto.