



## **Curso de capacitación de Pilates Mat y Reformer**

### **Destinatarios**

Este curso está dirigido a profesores y técnicos superiores en educación física, estudiantes de la tecnicatura en actividad física, estudiante en educación física, técnicos e instructores en gimnasia aeróbica, musculación y entrenadores personales, licenciados y estudiantes de Kinesiología y Fisioterapia, etc.

### **Localización**

El curso se dictará en las instalaciones de Evo Training club, Podesta costa 3210 - barrio jardín; Córdoba - Argentina. Tel: 0351-4649368  
e-mail: info@evo-club.com - www.evo-club.com

### **Modalidad presencial**

El curso de capacitación del Método Pilates consta de 6 encuentros de 7hs cada uno y se dictará los días sábados en el horario de 9 a 16hs. Será obligatoria la aprobación de un examen práctico y teórico para acceder al certificado de asistencia al curso.

### **Requisitos de certificación del curso**

Para que el participante obtenga el certificado de asistencia deberá reunir los siguientes requisitos:

- ⊕ Un porcentaje de asistencia del 80% de la actividad presencial.
- ⊕ La aprobación de la evaluación final: teórica y práctica.

## **Cronograma**

### **1er Encuentro: sábado 19/04 – 9 a 16hs**

- ⊕ Introducción, historia, filosofía, principios, beneficios del Método Pilates.
- ⊕ Definición del Método Pilates
- ⊕ Respiración.
- ⊕ Ejercicios básicos de Mat y Reformer.

***Profesores a cargo: Sayda Ferreyra y Silvina Ranzuglia.***

### **2do Encuentro: sábado 17/05 – 9 a 16hs**

- ⊕ Estructura y armado de una clase.

- ✿ Organización de los ejercicios de Pilates Mat y Reformer básico y sus objetivos.
  - ✿ Utilización de elementos en los ejercicios básicos de Mat y Reformer.
- Profesores a cargo: Sayda Ferreyra y Silvina Ranzuglia**

### **3er Encuentro: sábado 14/06 – 9 a 16hs**

- ✿ Variantes de pilates Mat y Reformer.
  - ✿ Flexibilidad y su relación con el Método Pilates (Teórico y Práctico).
- Profesores a cargo: Sayda Ferreyra y Silvina Ranzuglia.**  
**Profesor invitado: Mario Disanto.**

### **4to Encuentro: sábado 26/07 – 9 a 16hs**

- ✿ Concepto de Postura Corporal y su relación con el Método Pilates.
  - ✿ Ejercicios pre-pilates y preliminares.
  - ✿ Organización de los ejercicios de Pilates Mat intermedio y Reformer con variables.
- Profesores a cargo: Sayda Ferreyra y Silvina Ranzuglia.**

### **5to Encuentro: sábado 23/08 – 9 a 16hs**

- ✿ Utilización de elementos en los ejercicios de Mat y Reformer.
  - ✿ Ejercicios de enlace y de finalización de la clase.
  - ✿ Parte práctica en rol de profesor en ejercicios de Mat y Reformer.
- Profesores a cargo: Sayda Ferreyra y Silvina Ranzuglia.**

### **6to Encuentro: sábado 13/09 – 9 a 16hs**

- ✿ Ejercicios de flexibilidad.
  - ✿ Evaluación final – Teórica y práctica
- Profesores a cargo: Sayda Ferreyra y Silvina Ranzuglia.**

## **Costo: \$120 por módulo**

Si venís con un acompañante 10% de descuento\* c/u.

Si pagas los seis módulos juntos 10% de descuento\*.

\*Los descuentos no son acumulativos

## **INCLUYE**

- Material teórico.
- Certificado de asistencia.
- Cd de música.