

Instructor del
Método Pilates



INSTRUCTOR DE METODO PILATES

TEMARIO

Manual De Pilates (Suelo Básico)

Con el método Pilates te podrás mover con mayor facilidad y prevenir lesiones, pues:

- ‡ Ayuda a aliviar los dolores de espalda.
- ‡ Mejora la movilidad de las articulaciones.
- ‡ Mejora la postura y alineación del cuerpo.
- ‡ Reduce el malestar causado por un estilo de vida sedentario.
- ‡ Aumenta la conciencia corporal.

Indicado para cualquier persona, independientemente de su edad y condición física, el método Pilates tonifica globalmente todo el cuerpo y al mismo tiempo se consigue una postura correcta.

Este manual introduce los fundamentos del método Pilates para realizar una práctica correcta y adaptada a las necesidades de cada persona. En la primera parte del libro se presentan los conceptos teóricos que permitirán abordar con éxito los ejercicios de la segunda. Asimismo, se desarrollan sesiones tipo que sirven como ejemplo de progresión en la práctica.

INDICE

Prólogo ÍNDICE

Parte I. Fundamentos

1. Origen y evolución del método Pilates
2. El método Pilates en la actualidad
3. Descripción del método Pilates.
4. Principios del método Pilates.
5. Bases del método Pilates
6. Cinesiología básica
7. Anatomía básica
8. Beneficios del método Pilates.
9. El Instructor de Pilates

Parte II. Ejercicios
10. Ejercicios prácticos.
11. Sesiones tipo.
Bibliografía.

DURACION TOTAL Y CALENDARIO

Total de horas:

- 100 Horas teórico-prácticas (aproximadamente)

Calendario:

- Por determinar (Consultar horarios en la recepción de las instalaciones)

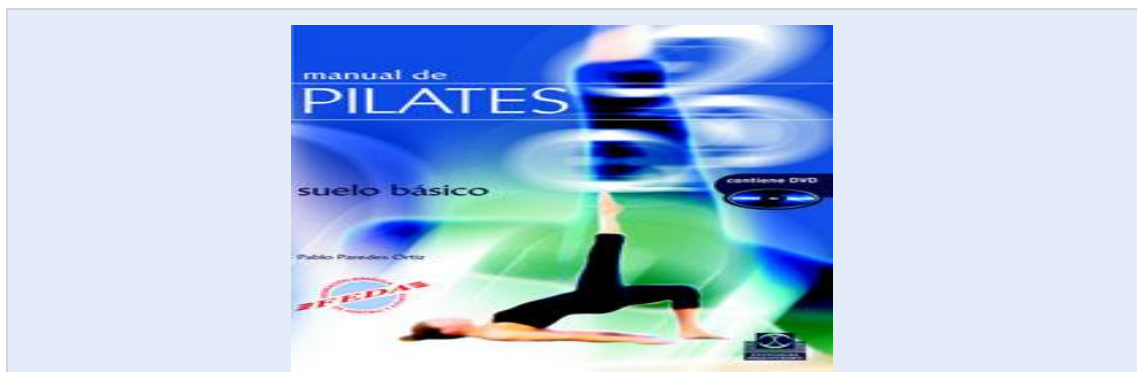
INSTALACIONES

Gimnasio ARCADIA FITNESS C/ Cantabria, nº 2, Bajo 23009 Jaén.
Gimnasio ARCADIA FITNESS Avd. Barcelona, nº 43, Bajo 23006 Jaén.

Teléfonos de contacto:

- 953 223 939
- 953 228 011
- 625 268 137

MATERIALES DEL CURSO Y TITULACION



Manual De Pilates (Suelo Básico) + Diploma y Certificado ARCADIA FITNESS FORMACION.