

# Monitor de pilates

---

## DESCRIPCIÓN

Convertirte en un auténtico profesional especializado en el Método Pilates es el objetivo más importante de esta formación.

El Método Pilates busca un trabajo integral de la mente, del cuerpo y del espíritu.

Se trata de una educación corporal muy completa en la que se trabaja el cuerpo de forma integral: desde la musculatura superficial hasta la profunda, y en la que intervienen por igual y en armonía la mente y el cuerpo.

Por eso, la profesión de Monitor de Pilates tiene una alta demanda en el mercado laboral, pues cada día hay más gente interesada en esta práctica.

Con este curso [VAS A CONSEGUIR:](#)

- Dominar los ejercicios de Pilates, así como su aplicación progresiva y metodológica.
- Aprender a realizar un asesoramiento sobre las conductas posturales y planes de recuperación, con ejercicios adecuados.
- Distinguir los distintos comportamientos de diversos grupos musculares durante el entrenamiento deportivo, o en la inactividad (acortamiento, hipertensión, debilidad...), lo que te ayudará a planificar mejor cualquier entrenamiento.
- Profundizar en los conocimientos anatómicos necesarios para el desarrollo de los futuros especialistas.
- Poseer las herramientas necesarias para analizar, desde un punto de vista biomecánico, los movimientos y su repercusión en el cuerpo del practicante.

Además de un enfoque eminentemente práctico, el alumno disfruta del acceso al **material didáctico inédito multimedia propio** de la escuela: material seleccionado y ampliado de anatomía, fisiología y biomecánica, (adaptado para el aprendizaje sin conocimientos previos), así como videos tutoriales de alta calidad.

De vital importancia para el aprendizaje del alumno es [el sistema de evaluación](#).

De acuerdo a las directrices del sistema de enseñanza superior en

Europa (EEES), nuestro sistema es de **evaluación continua** durante todo el proceso formativo.

Las **necesidades de cada alumno**, dentro del grupo, van marcando la pauta para una adaptación del sistema educativo a cada circunstancia.

Contenidos, estrategia pedagógica, ejercicios específicos...; cada aspecto es ajustado y revisado a lo largo de todo el curso.

Las **principales herramientas de evaluación** son:

- Autoevaluaciones.
- Pruebas de evaluación continua.
- Evaluación de una clase real, donde cada alumno se pone en situación de monitor de Pilates, ofreciendo una clase práctica al resto de compañeros del curso.

Y como **garantía final**, el alumno dispone de forma gratuita de todas las convocatorias que necesite para asegurar su aprendizaje y conseguir sus metas.

## **CONTENIDOS**

### **PROGRAMACIÓN**

#### MÓDULO 1 - NIVEL BÁSICO

- Introducción a la Contrología.
- Terminología anatómica.
- Consideración sobre la locomoción humana.
- Sistema miofascial y cadenas musculares.
- Principios de la técnica.
- Calentamiento.
- Ejercicios de nivel básico.

#### MÓDULO 2 - NIVEL INTERMEDIO

- La clase y su sentido progresivo.
- Descomposición de los ejercicios.

- El ejercicio y su descomposición.
- Metodología de enseñanza de nuevo ejercicios.
- Ejercicios de nivel intermedio.

### MÓDULO 3 - NIVEL AVANZADO

- La clase como un todo único.
- Capacidades físicas del hombre y su desarrollo.
- Función de los ejercicios avanzados.
- Riesgo en la ejecución de ejercicios avanzados.
- Ejercicios de nivel avanzado.

### FECHAS Y HORARIOS

#### HORARIOS POSIBLES

- » 1 mañana a la semana: de 9 a 14 h.
- » 1 tarde a la semana: de 16 a 21 h.
- » Fines de semana (1/mes):  
sábado de 15 a 21 h. y domingo de 9 a 15 h.
- » Otros turnos posibles: consultar.

### PRECIO Y FORMAS DE PAGO

- » 575 €.
- » Pago al contado - descuento de 95 €: 480 €.
- » Pago fraccionado - 0% de comisión:  
4 abonos de 120 € y un abono de 95 €.

### DURACIÓN

- 150 h. (52 online y 48 presenciales).

### PLAZAS DISPONIBLES

- 20.

### DÓNDE

### MES DE INICIO

