



www.federacionespanoladepilates.com
www.cursospilatesvalencia.es

Tenemos el placer de ponernos en contacto con Ud. con el fin de hacerles llegar toda la información sobre nuestros cursos de formación para Instructores de Mat Pilates.

Como colaborador de la Federación Española de Pilates y Tai Chi en la zona de levante somos los responsables de impartir sus cursos de formación y seminarios de Pilates en la Comunidad Valenciana.

El Método Pilates es una de las actividades deportivas que hoy en día generan más interés y están más demandadas por público de todas las edades puesto que su práctica, siendo muy controlada por el profesor, aporta grandes beneficios y mejoras en la salud (por esta razón su práctica es cada vez más recomendada por los médicos y especialistas) convirtiéndose en una actividad con gran futuro profesional.

La [FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PILATES Y TAI-CHI](#), inscrita en el *Registro Nacional del Ministerio del Interior – sección: Federaciones con nº 50772*, tiene como objetivo promocionar y fomentar el número de practicantes e instructores del Método Pilates. La Federación junto con la [ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PILATES, TAI CHI Y QI GONG](#), [ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE INSTRUCTORAS DE PILATES](#) y la [ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE MAESTROS DE TAI-CHI](#), organizan a través de su directores de zona, cursos de formación de Instructores de MAT PILATES, otorgando una doble titulación.

Con 21 Delegaciones por toda España la Federación Española de Pilates y Tai Chi cuenta con más de 2500 instructores formados razón por la cual cada vez más profesionales del sector se ponen en contacto con nosotros haciéndonos llegar sus ofertas de empleo.

A través de la bolsa de trabajo conseguimos poner en contacto directo a nuestros instructores con los responsables de la oferta.



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PILATES Y TAI CHI

EI CURSO DE INSTRUCTOR MAT PILATES INCLUYE:

1 libro teórico de Anatomía y Patologías.

1 libro práctico con todos los ejercicios distribuidos en sus diferentes niveles.

Material Adicional de apoyo al alumno.

Prácticas con el Director de Curso (**Instructor especialista en el método**, certificado por diferentes escuelas, y con **más de 6 años de experiencia** profesional en el sector, tanto impartiendo clases como formaciones).

****Profesorado del Curso: Los profesores que imparten la formación de la federación no son siempre titulados universitarios licenciados, graduados o diplomados, en la salud o en la educación física o con titulaciones oficiales específicas como por ejemplo (Licenciado/a ó Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Diplomado/a ó Grado en Magisterio (mención en Educación Física. Técnico en Conducción de Actividades Deportivas en el Medio Natural), Técnico Superior de Animación de Actividades Físicas y/o deportivas. Técnico deportivo en una modalidad deportiva. Técnico deportivo Superior en una modalidad deportiva. Diplomados ó Grado en Fisioterapia).**

En este curso aprenderás todas las modalidades de los ejercicios que Pilates desarrolló para ser realizados en suelo. Es un curso que se divide en 3 módulos: Básico, Intermedio y Avanzado. Se incluyen diferentes variaciones de los ejercicios así como la utilización de la Banda elástica, del Mini Fit Ball y del Fit Ball.

Aprenderás tanto los ejercicios con sus respectivos movimientos, respiración implicada, modificaciones de los mismos, etc... así como a saber dirigir con fluidez una clase.

PARTE TEÓRICA:

1 libro teórico con cerca de 50 páginas que incluye:

- Vida de J. Pilates.
- Teoría de Pilates.
- Máquinas de Pilates Suelo y Estudio.
- Anatomía Básica.
- Anatomía Pilates.



- Patologías Clásicas (+ de 20 patologías, Artrosis, Artritis, Espondilitis, Lesiones de Rodilla, Esguinces, etc.).

Lectura del Libro y desarrollo de preguntas (30 horas aprox.).

CONVALIDACIONES: Teoría: La parte teórica será convalidada a aquellas personas que tengan título de medicina, fisioterapia, masaje, osteopatía. Los casos serán tratados de forma particular.

PARTE PRÁCTICA:

1 libro teórico con 80 páginas aproximadamente y cerca de 300 fotos que contiene:

- Nombre de los ejercicios.
- Descripción de los ejercicios.
- Trabajo Muscular, Fortalecimiento, Estiramiento.
- Secuencia de Respiración J. Pilates.
- Errores más comunes.
- Beneficios del ejercicio.
- Protocolos de J. Pilates Según La Pilates Method Alliance.
- Ejercicios para tratamientos y recuperación de lesiones Orientado a la corrección y tratamientos post traumático.
- Pilates con Banda Elástica y Fit-Ball.

El curso es meramente práctico y se realizan los ejercicios de Pilates desde el primer momento, siguiendo la siguiente secuencia:

- Alineación Postural.
- Preparación y Aprendizaje de Respiración Pilates.
- Calentamiento.
- Ejercicios de Pilates por niveles con sus respectivas variaciones/modificaciones (Básico, Intermedio y Avanzado).
- Utilización del Mini Fit Ball y ejercicios con Fit Ball y Banda Elástica.

Duración 60 horas aproximadamente.

Duración del curso: incluyendo la parte práctica, teórica y el examen será de unas 90 horas aproximadamente.



EL EXAMEN:

Parte Teórica: Entrega de los ejercicios del Manual de Teoría.

Parte Práctica: Preparación y Realización de una Clase de 9 – 10 ejercicios incluyendo ejercicios de diferentes niveles.

En el caso de no superar el examen ofrecemos la oportunidad de **repetir el curso y volver a examinarse sin ningún tipo de coste adicional.**

AL FINALIZAR LA FORMACIÓN:

Cumpliendo los requisitos necesarios y superando el examen recibirás la **titulación otorgada directamente por la FEDERACION ESPAÑOLA DE PILATES** como INSTRUCTOR MAT PILATES así como el carnet que, identificándote con tu nº de asociado y de forma gratuita, te

facilitará el acceso a diferentes formaciones, seminarios, eventos, compra de material, etc... obteniendo descuentos especiales.

**** Titulaciones: La Federación Española de Pilates y Tai Chi, emite un Certificado / Diploma, que no tiene efectos académicos oficiales. Los cursos de Pilates no sólo los de la Federación Española de Pilates sino los de todas las escuelas, son considerados como enseñanza no reglada, sin carácter oficial y sin validez profesional o similares.**

Una vez finalizada tu formación comienza una nueva etapa como Instructor Certificado del Método Pilates y quedaremos a tu lado dándote el asesoramiento que necesites, consejos, resolviendo las dudas que te vayan surgiendo, ... quedamos en contacto directo contigo informándote puntualmente de todas las formaciones, seminarios, etc... que se vayan organizando, pasándote las ofertas de empleo que los profesionales nos hagan llegar y siempre podrás volver a visitarnos y asistir a nuestras clases prácticas.

PRECIO:

El precio del curso completo de Instructor de Mat Pilates es de 1.650.- € **subvencionado al 50 % por la Federación = 825.-€**

AHORA 685.-€!!!!!!!!!!!!

con posibilidad de mejorar el precio por grupo, situación de desempleo, etc...

FORMA DE PAGO:

- Varias entregas durante el curso (en las cantidades y fechas indicadas en la formación).

Podrá realizarse en metálico o mediante transferencia.

DONDE REALIZAMOS EL CURSO: varias opciones para realizar este curso (podrá variar en cada periodo formativo):

Opción a) VALENCIA – HORARIO: 9:00 a 15:00 y de 16:00 a 18:00 h. (8 horas)

Opción b) GANDIA (Valencia) – HORARIO: 9:00 a 14:00 y de 15:00 a 18:00 h. (8 horas).

Opción c) ALICANTE – HORARIO: 9:00 a 15:00 y de 16:00 a 18:00 h. (8 horas).

DURACION TOTAL: 7 SABADOS (8 HORAS CADA SABADO).

RESERVA TU PLAZA YA!!

**GRUPOS REDUCIDOS,
MAXIMO 13 PERSONAS!!**

RESERVAS DE PLAZA:

En primer lugar debes enviar un e-mail a info@cursospilatesvalencia.es indicando:

- Nombre y apellidos
- Fecha nacimiento
- DNI
- Domicilio (dirección actual **completa**)
- Contactos telefónicos (fijo y móvil) y de e-mail
- Profesión
- N° de plazas que reserváis para dicho curso
- Lugar donde quieres realizar tu curso por orden de preferencia, ejemplos:
1º Valencia 2º Gandia
Sólo Alicante
1º Alicante 2º Gandia
...

A este mail te contestaremos confirmándote tu reserva de plaza. Posteriormente nos pondremos en contacto contigo para informarte sobre el inicio del curso y sobre el ingreso a realizar antes del mismo.

(*) Una vez comenzado el curso NO se devolverán los 200.-€ en concepto de reserva de plaza. En el caso de no poder continuar con la formación NO se devolverán las cantidades entregadas, siendo imprescindible, para poder guardar el importe entregado a cuenta y poder finalizar la formación en un futuro, una causa justificada (informe médico en su caso).

**SOLICITA INFORMACION SOBRES NUESTRAS
PROXIMAS FORMACIONES!!!**

CONTACTOS:

Puedes visitar nuestra web para más información:

www.federacionespanoladepilates.com

www.cursospilatesvalencia.es

Para cualquier duda o consulta pónganse en contacto al teléfono: 654 919 359 o también podéis dirigiros al mail: info@cursospilatesvalencia.es.

Si deseas más información también nos puedes pasar tu nº de teléfono y nos pondremos en contacto lo antes posible.

**CARMEN MARTÍNEZ JIMÉNEZ
DIRECTORA DE CURSO**



Carmen Martínez Jiménez
Directora de Cursos, Zona Levante
info@cursospilatesvalencia.es
www.cursospilatesvalencia.es
Tel.: 654 919 359



NOTA: Si no deseas recibir más información de este tipo hazlo saber y anularemos tu inscripción en la base de datos.