



premiuminnova
LEARNING AND SCIENCE



CURSO DE
MÉTODO PILATES
SUELO

30 DE NOVIEMBRE
2024

Plazas limitadas

CURSO DE MÉTODO PILATES SUELO

EDICIÓN IV - 2024



Contenido

Módulo 1. Método Pilates Suelo (teoría)

- Historia y definición del Método Pilates. Evidencia científica actual.
- Principios y beneficios del Método Pilates
- Metodología del Método Pilates, Anatomía y biomecánica en la aplicación del ejercicio.
- Valoración del Paciente
- Sesión Tipo.

Módulo 2. Método Pilates Suelo (práctica)

Estructura de la clase de Pilates Suelo

- Historia Clínica/Anamnesis
- Evaluación postural estática, dinámica/Pruebas Funcionales/Valoración inicial
- Respiración, alineación y control
- Neuropedagogía (voz y ritmo, focus externo/interno, feedback visual/táctil/verbal)

Ejecución de los ejercicios

- Ejercicios de nivel 1, 2, y 3: indicaciones, contraindicaciones, ejercicios de calentamiento, errores comunes y adaptación a patologías del paciente
- Planificación y organización de sesiones. Gestión del grupo
- Tratamiento individual y su paso al grupo viceversa. Estrategias de adherencia y fidelización.

Información



Duración

- 20h presenciales
- 20 horas online a través de nuestro Campus Virtual:
 - Clases en vídeo, documentos descargable, actividades.



Calendario

- 30 noviembre 2024 Pilates suelo (práctica)



Ubicación

- Centro Comercial Monteclaro, Local 59.4 s/n, Av. de Monteclaro, d, 28223 Pozuelo de Alarcón, Madrid.



Precio

- 145€

Profesorado



Pilar Magro



Christian Villar