



DIPLOMATURA UNIVERSITARIA EN EL MÉTODO PILATES



INICIA **13 ABR**

2 AÑOS DE DURACIÓN

Fundamentación

De acuerdo a nuestra experiencia en el método, fomentamos la idea de que los futuros profesionales puedan expandir el conocimiento adquirido con la mayor calidad y responsabilidad posible.

La formación que ofrecemos se basa en una gran cantidad de horas de observación, práctica y análisis de distintos casos de estudio, pretendiendo que estos nuevos profesionales del movimiento tengan a su disposición las herramientas que les permitan desarrollarse con compromiso en el método y hacia la sociedad. La propuesta está planteada en 2 años de cursada. Se dividirá en 7 módulos consecutivos y correlativos.

El primer año corresponde a nivel inicial de aprendizaje y el 2º intermedio y avanzado.

Módulos: 1, pilates en colchoneta

2, pilates con esperas.

3 pilates con REFORMER.

Tomando clases a elección horaria en la semana en el estudio de pilates.

Los aspirantes serán constantemente evaluados. tendrán reiteradas instancias de práctica docente antes del examen final.

Objetivos

General:

Formar profesionales calificados que tengan la capacidad de coordinar tanto clases grupales como individuales, aplicando en el desarrollo de las mismas, todos los conceptos teóricos aprendidos, y con el criterio de poder adaptar los ejercicios en caso de ser necesario.

Así mismo se pretende que los futuros profesionales estén comprometidos con el método, valorando sus aportes hacia el bienestar y la salud y consecuentemente difundiendo su aplicación en distintos ámbitos y centros educativos.

- › Comprender los principios y bases del entrenamiento del método Pilates.
- › Incorporar cada movimiento y su progresión de enseñanza para poder aplicar correctamente el repertorio original y sus modificaciones.
- › Desarrollar planificaciones coherentes respetando los distintos momentos de clase y en concordancia con los principios teóricos aprendidos, tanto para nivel inicial, intermedio como para grupos de niveles heterogéneos.
- › Tener la capacidad de adaptar los diseños de clases presentados a los distintos niveles de aprendizaje.
- › Desarrollar la observación para poder aplicar las correcciones pertinentes.
- › Incorporar el vocabulario técnico para poder guiar a los alumnos con claridad.
- › Tener claro que lo aprendido es una base fundamental, pero requiere formación continua, siendo de suma importancia estar abiertos a futuras capacitaciones y actualizaciones.

Impacto esperado:

Pilates es uno de los métodos más eficaces para el reconocimiento del esquema corporal, además de basarse en la concepción del ser humano como una unidad, teniendo en cuenta para el desarrollo del repertorio de ejercicios que se plantean, no sólo la parte física sino una integración cuerpo-mente que resulta fundamental para el cuidado de la salud. Años de historia han demostrado la importancia del método y su gran aporte tanto en la prevención de lesiones como en la incorporación de hábitos posturales saludables.

Destinatarios

Podrá inscribirse en el instructorado cualquier persona interesada.

Requisito: secundario completo y conocimientos básicos de anatomía. En caso de no tenerlos, se brinda un módulo introductorio para nivelar.

Cursada

La cursada tiene una duración total de 2 años, obteniendo al finalizar el título de:
“Instructor Universitario en el Método Pilates”. Los contenidos están subdivididos en módulos.

- > **Módulo 1:** MAT 1
 - > **Módulo 2:** INTRODUCCION A ESFERAS
 - > **Módulo 3:** REFORMER 1
- } **PRIMER AÑO**
-
- > **Módulo 1:** MAT 2
 - > **Módulo 2:** DESAFÍOS CON ESFERAS
 - > **Módulo 3:** REFORMER 2
- } **SEGUNDO AÑO**

Cronograma de cursada de Primer Año:

Los módulos se cursan en:

Sede UFLO Cipolletti, Av. Mengelle 8.

Equilibrium Pilates Cipolletti, Santa Cruz 171.

| Módulo 1 MAT • Inicia: 13/04 - Finaliza 06/07 • 30 horas totales

7 encuentros presenciales de 09:00 a 13:00 los días:

13/04, 27/04, 11/05, 01/06, 15/06, 29/06, 6/07

| Módulo 2 INTRODUCCION A ESFERAS • Inicia: 27/07 - Finaliza 07/09 • 16 horas totales

4 encuentros presenciales de 09:00 a 13:00 los días:

27/07, 10/07, 14/07, 7/09

| Módulo 3 REFORMER 1 • Inicia: 21/09 - Finaliza 23/11 • 24 horas totales

6 encuentros presenciales de 09:00 a 13:00 los días:

21/09, 5 /10, 26/10, 2/11, 16/11, 23/11

Horarios de cursada de segundo año a confirmar en 2025



Aranceles

- Módulo I (MAT 1): \$57.000
- Módulo II (introducción a esferas): \$46.000
- Módulo III (Reformer 1): \$70.000

Valores 2do año de cursada (2025) a confirmar.

Comunidad UFLO 25% de descuento | Alumnos de Formación Continua 10% de descuento



Informes e Inscripción

➤ Sede COMAHUE

- Edificio Cipolletti

✉ formacion.comahue@uflouniversidad.edu.ar

📞 (0299) 478-3388 / 0800-666-8356 (UFLO)

📞 +54 9 299 622 0177



Contacto de la formadora

- Rebeca Ludman

📞 +54 9 2995784336

✉ rebeca_ludman@hotmail.com