



INSTRUCTORADO UNIVERSITARIO EN EL MÉTODO PILATES

Con tu inscripción te regalamos un MAT



INICIA **04 MAR**

2 AÑOS DE DURACIÓN



Fundamentación

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.



Objetivos

Objetivo 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.

Objetivos específicos

- 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 tanto en el trabajo de MAT como con reformer y esferas.
- 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.

Destinatarios

Podrá inscribirse en el instructorado cualquier persona interesada en aprender las bases del método pilates, tanto **aquellos que no cuenten con una formación previa***, así como quienes deseen reafirmar y profundizar conocimientos adquiridos.

En especial, dirigido a estudiantes y profesionales de la Lic. en Kinesiología, Lic. en Actividad Física y Deportes, Prof. Universitario en Actividad Física y Deportes, Entrenadores Personales, Técnicos Deportivos, entre otros.

***Para quienes no cuenten con conocimientos básicos de Anatomía y Biomotricidad General deberá cursar ANATOMÍA PARA PILATES.**

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.

- **Anatomía para Pilates**
- **Módulo 1:** MAT 1
- **Módulo 2:** INTRODUCCION A ESFERAS
- **Módulo 3:** REFORMER 1

} **PRIMER AÑO**

El/la estudiante puede realizar cualquiera de los módulos en forma individual, lo cual se certifica en forma particular

Cronograma de cursada de Primer Año:

Los módulos se cursan en:

Sede UFLO Cipolletti, Av. Mengelle 8.

Equilibrium Pilates Cipolletti, Santa Cruz 171.

| Anatomía para Pilates • Inicia: 4/03 - Finaliza 29/04

Inicia: 4/03 - Finaliza 29/04

8 encuentros, 5 sincrónicos por plataforma virtual y 3 asincrónicos (clases grabadas) de 8 a 11 los días:
4/03 sincrónico - 11/03 asincrónico - 18/03 sincrónico - 25/03 asincrónico - 1/04 sincrónico -
15/04 asincrónico - 22/04 sincrónico - 29/04 sincrónico.

| Módulo 1 MAT • Inicia: 8/04 - Finaliza 08/07 • 30 horas totales

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

8/04, 6/05, 20/05, 3/06, 10/06, 24/06 y 8/07

| Módulo 2 INTRODUCCION A ESFERAS • Inicia: 29/07 - Finaliza 19/08 • 16 horas totales

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

29/07, 5/08, 12/08 y 19/08

| Módulo 3 REFORMER 1 • Inicia: 2/09 - Finaliza 11/11 • 24 horas totales

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

2/09, 16/09, 30/09, 14/10, 28/10 y 11/11



Aranceles

Se puede cursar módulos individualmente.

Al abonar la inscripción ya pueden comenzar a tomar clases, siendo esto uno de los requisitos de la cursada. Al inscribirse obtienen Pase libre en Equilibrium pilates.

Anatomía para Pilates

\$12.000. \$10500 en un pago ó dos cuotas de \$6000 pago por transferencia bancaria o mercado pago

Módulo 1 : \$38.000

Inscripción por única vez: \$4500

Módulo 2 : \$29.000

Módulo 3 : \$45.000

Comunidad UFLO 25% de descuento

Pagando todos los módulos, tenés un 10% de descuento.

Las promociones no son acumulables.

Informes e Inscripción

➤ **Sede COMAHUE**

- **Edificio Cipolletti**

 infocomahue@uflo.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