

INSTRUCTORADO EN PILATES REFORMER ONLINE



Nuestros cursos están
orientados a estudiantes y
profesores de educación física,
kinesiólogos, nutricionistas, etc.
Y abierto al público en general
que quiera iniciarse.

IMPORTANTE

**PARA REALIZAR ESTE CURSO NO ES
NECESARIO TENER CONOCIMIENTOS
PREVIOS.**

En este Instructorado, tomando lo mejor del método Pilates, aprenderás a planificar clases según la necesidad de cada persona en particular.

Se respetarán los principios básicos del método original llegando a la ejecución correcta de los ejercicios, para todos los niveles y cualquier condición física.

MATERIAS

- ▶▶ ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA
- ▶▶ PILATES REFORMER 1
- ▶▶ PILATES REFORMER 2
- ▶▶ PILATES Y PATOLOGÍAS DE COLUMNA
- ▶▶ BIOMECÁNICA Y ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO
- ▶▶ PLANIFICACIÓN Y ENTRENAMIENTO

CONTENIDO

- ▶▶ Reseña histórica del método
- ▶▶ Principios
- ▶▶ Beneficios físicos y mentales
- ▶▶ Músculos y tipo de contracciones
- ▶▶ Respiración
- ▶▶ Posición neutral
- ▶▶ Columna vertebral
- ▶▶ Utilización del equipo adaptándolo a la exigencia de cada nivel y objetivos

CURSADO

ONLINE

DURACIÓN: 9 ENCUENTROS

CURSADO: 1 SÁBADOS AL MES

HORARIO: 14HS A 17HS

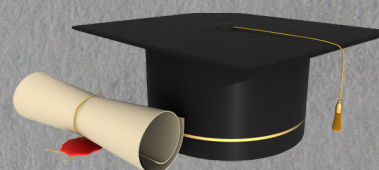
INICIO: 26/04/2025

Profesor/a a cargo:
Martino Laura

REQUISITOS DE APROBACIÓN

75% de asistencia

75% de tareas realizadas y entregadas en los períodos establecidos



ENTREGA DE

- Certificado de carácter privado al finalizar el curso.
- Material en pdf

EPEFI además de un gimnasio se ha convertido en una de las mejores Escuelas de Fitness de la región con más de 20 años de trayectoria. Nuestra escuela cuenta con Instructorados en Musculación y Pilates Reformer. Además cuenta con Especializaciones en Personal Trainer, Entrenamiento Funcional Inteligente, Actividad Física para Personas Mayores y diferentes capacitaciones. Contamos con una vasta y amplia formación y actualización de los contenidos permanentemente, para ofrecer más y mejores servicios a la sociedad, centrando su objetivo en las personas y en sus necesidades actuales. Nuestro equipo de trabajo está formado por un grupo de profesionales expertos en cada disciplina. Se caracterizan por su gran vocación de servicio, sentido de la humanidad, camaradería, comprensión y motivación hacia sus alumnos. La dirección general está a cargo de Laura Martino y Gabriel Borgetto, acompañados de un Staff de inmejorable calidad profesional y calidez humana.