

Formación de Instructores

Método Original

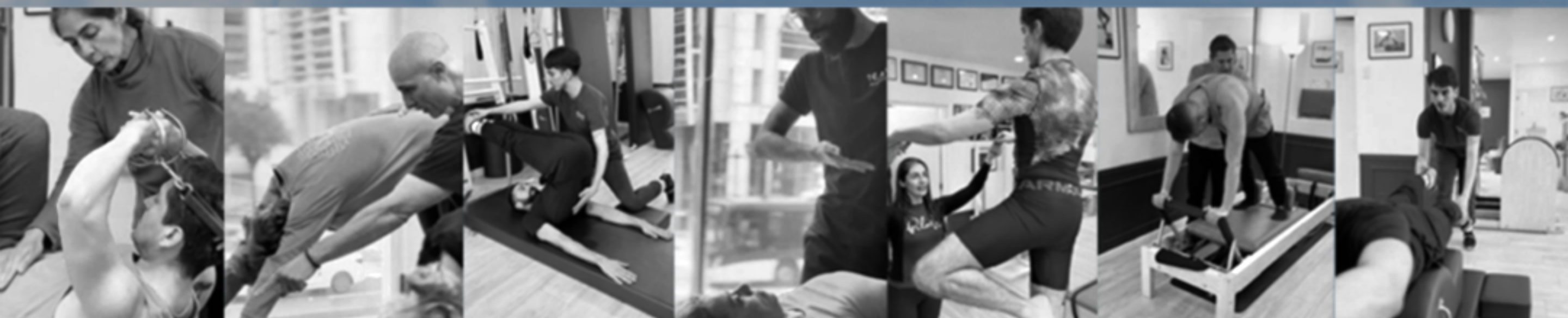
Nuestro Estudio Posición Pilates ofrece una formación a personas con previos conocimientos en el cuerpo y/o movimiento.

Trabajamos de manera práctica y teórica, con tiempos de observación para profundizar en el Método Original, lo que Joseph Pilates creó.

La formación dura 6 meses en los niveles básico e intermedio.

Aprenderás de:

- Historia
- Anatomía
- Metodología:
 1. Progresión del alumnx.
 2. Progresión de los ejercicios.
 3. Técnicas de toque.
 4. Apoyo del Instructor(a).
 5. Vocabulario.



Aparatos

Cada aparato cumple un objetivo en particular y el uso de estos dependerá de la persona que tengamos en frente. Como Instructor, debo identificar donde necesita moverse cada persona. Aprenderás el repertorio de ejercicios básicos e intermedios del método original con los siguientes aparatos: Reformer, Mat, Cadillac, Wunda Chair, High Chair, Unidad de muro, Spine Corrector, Small Barrel, Ladder Barrel, Pesas, Pared y Magic Circle.





Metodología

En los ejercicios del nivel básico e intermedio, aprenderás:

- Ejercicios Pre Pilates.
- Objetivos en cada ejercicio.
- Muelles y resistencias de los aparatos.
- Repeticiones.
- Posiciones iniciales.
- Movimiento.
- Modificaciones.
- Precisiones.
- Errores frecuentes.
- Apoyo del Instructor.

Horarios

La formación se distribuye de la siguiente manera: 2 fines de semana al mes, Sábado y Domingo 4 hrs cada día y 1 día en la semana, 4 hrs también. El horario será a coordinar con los integrantes de la formación.

No incluye:

- Tomar clases con lxs Instructores. Si decides tomar clases con ellxs, el valor para lxs asistentes de la formación por clase es:

Individual \$25.000.-

Dupla \$20.000.- por persona.

Grupal (3 personas) \$15.000. - por persona.

Durante el tiempo de formación.

Valor

El costo de la formación de Instructores, método original Pilates es de \$800.000.- por nivel. Esto incluye:

- Manual
- Observación de clases con alumnxs reales.
- Tiempo de estudio con aparatos.

No imites a la mayoría, marca la diferencia, haz Pilates con el Método Original.