

Capacitación Intensiva de Pilates Reformer

Dictado por

Prof. Adriana Pagnanelli

Noviembre 2017



Introducción

La capacitación está destinada a personas que se desempeñan en el área de la salud o el deporte, como lo son profesores de educación física, danza, yoga, kinesiólogos, fisioterapeutas y demás disciplinas relacionadas.

Durante la misma, se establece que habrá 16 alumnos como máximo, dando así una exclusividad de hasta 2 personas por Reformer.

Además, los niveles en que se desenvolverá este curso son Principiante e Intermedio, dando así una oportunidad única durante éste año para que puedas realizar la capacitación en el nivel que sea el indicado para vos.

Información importante

- Comienzo de clases: sábado 4 de Noviembre.
- Finaliza: sábado 25 de Noviembre.
- Duración: un mes (12 hs. de curso más 8 hs. de práctica, que son clases obligatorias y están incluidas en el precio del curso).
- Días y horario de cursada: sábados 14.30 a 17.30 hs.
- Material teórico: se entregan apuntes durante la cursada.
- Costo: \$2500

Temario de la capacitación

- **Primera parte**

- Teoría

- El Método.
 - Concepto.
 - Objetivos.
 - Beneficios.
 - Principios.
- Posición neutra de la columna, como enseñarla.
- Músculos del piso pélvico.
- El Reformer
 - Composición.
 - Accesorios.
 - Pautas de seguridad al trabajar.
- La clase.
 - Partes de la clase.
 - Didáctica y pautas administrativas.

- **Segunda parte**

- Práctica

- Ejercicios sobre el reformer en distintas posiciones.
- Ejercicios sobre el box (long y short box).
- Ejercicios especiales con accesorios. Variantes.
- Niveles de dificultad.
- Sugerencias finales.

Se entrega certificado correspondiente al finalizar la capacitación.

Dirección de la capacitación

Adriana Pagnanelli

Directora y fundadora de Equilates

Profesora de Educación Física especializada en el método, con más de 10 años de experiencia en formar profesores de primer nivel.



equilates

Tortugas Norte

Necochea G.C. 3100

Necochea G.C. esquina La Esperanza G. C.

Manuel Alberti, Buenos Aires

+54 0348 463 9454

tortugas@equilates.com.ar



equilates

Pilar

Av. Juan Domingo Perón 2300

Apartamentos del Campus Local 106-107

Pilar, Buenos Aires

+54 011 3250 4548

pilar@equilates.com.ar