

# Contenido

## curso

## PILATES MAT:

250 HORAS LECTIVAS

- **Presentación del Método Pilates.**
- **Historia, genealogía y escuelas.**
- **Biomecánica , Anatomía y Principios del Método Pilates.**
- **Lesiones, Patologías.**
- **Ejercicios pre-pilates.**
- **Ejercicios repertorio original Método Pilates.**
- **Adaptación de los ejercicios a patologías y embarazo.**
- **Trabajo con accesorios: rulo, banda elástica, aro y fit ball.**
- **Clases representativas.**
- **Diseño de clases individuales y colectivas.**
- **Práctica y entrega de trabajo para estudio personal.**
- **Resolución de dudas.**
- **Estudio de casos reales.**
- **Práctica personal y visual con grupos reales.**

# FORMACIÓN INTENSIVA MAT JULIO 2021

HORARIO (9 a 14 y 15 a 19)

**DIAS 1-2-5-6-7-8-9 JULIO**

**FORMACIÓN PRESENCIAL**

Precio 1150 €

**-Precio para inscripciones hasta 31 Mayo 865 €-**

**INFÓRMATE**

Pilates aragón



[formacion@pilatesaragon.com](mailto:formacion@pilatesaragon.com)



[www.pilatesaragon.com](http://www.pilatesaragon.com)



644 733351



**PILATES ARAGÓN**

C/ Jose María Lacarra de Miguel 42, local dcha  
50008 Zaragoza

# FORMACIÓN PILATES MAT

## CONVOCATORIA SEPTIEMBRE 2021

viernes tarde (15 a 19) sábado completo ( 9 a 14 y 15 a 19)

- SEMINARIO 1: 10 y 11 de SEPTIEMBRE
- SEMINARIO 2: 24 y 25 de SEPTIEMBRE
- SEMINARIO 3: 22 y 23 de OCTUBRE
- SEMINARIO 4 : 5 y 6 de NOVIEMBRE
- SEMINARIO 5: 19 y 20 de NOVIEMBRE

PRECIO CURSO COMPLETO 1.150 €

---

DESCUENTO POR INSCRIPCIÓN ANTICIPADA -25%

Precio final con descuento 865 € para inscripciones realizadas y abonadas en su totalidad antes del **30 DE JUNIO DE 2021**.

---

PAGO FINANCIADO PILATES ARAGÓN (1.150 € precio total sin dto)

- Reserva a la firma inscripción .... 300 €

- 3 cuotas :

284 € 1 SEPTIEMBRE 2021/ 283 € 1 OCTUBRE 2021 / 283 € 1 NOVIEMBRE 2021

## FORMACIÓN PRESENCIAL - INFÓRMATE



[formacion@pilatesaragon.com](mailto:formacion@pilatesaragon.com)



644 733351



644 733351

### PILATES ARAGÓN

C/ Jose María Lacarra de Miguel 42, local dcha  
50008 Zaragoza