

# CURSO DE INSTRUCTOR DE PILATES MAT

CARGA HORARIA: 30 H + 40H A DISTANCIA

**PONENTE CESAR MILLAN**



## Curriculum:

Profesor de los cursos de Fitness Alliance - Fisaf  
Instructor Nacional Aerobic Studio

Director de Aerobic Studio Formación

Delegado Fitness Alliance Madrid

Profesor en convenciones Nacionales e Internacionales

Nominado Instructor Revelación Zaragoza 2004

**ESPECIALISTA EN EL MÉTODO PILATES**

## TEMARIO DEL CURSO

Formación Pilates Mat Nivel 1:

Carga horaria: 30 horas prácticas + 40 horas a distancia

Fechas: 21 y 22 de noviembre, 26 y 27 de noviembre.

Contenidos:

- Introducción al Método Pilates
- Anatomía básica para la comprensión del Método Pilates
- Principios fundamentales del Método Pilates
- El Método Pilates como técnica de corrección postural
- Patologías más frecuentes
- Ejercicios Básicos e Intermedios del Método Pilates



**Teléfonos de contacto: 928053078 - 696037978 -678432186**

**PRECIO: 450€. (Dto. para estudiantes!!)**

COLABORADORES:

[deportes**ancalia**]



Organizador:

