

¿Conoces en que
consiste el **Pilates**?



CURSO FCG PILATES SUELO

DIPLOMA, ACTA DE NOTAS Y CERTIFICACIÓN

FORMACIÓN DE LA FEDERACION CÁNTABRA DE GIMNASIA AVALADA POR LA
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA



PRESENCIAL

40 horas

Sábados de Noviembre



SEDE

F. C. Gimnasia

Casa del Deporte



COMIENZO

29 de Octubre

9:00 horas

gimnasiadecantabria@gmail.com

Reconocido por:

Iins.es
INSTITUTO INTERNACIONAL DE EXCELENCIA
Y CERTIFICACIONES DEPORTIVAS



Federación Cántabra
de Gimnasia

SOBRE ESTE CURSO

Tonifica tu masa muscular

Pilates es un **método** que se utiliza para **entrenar** a partir de la combinación de diversas disciplinas, como el **yoga**, la **gimnasia**.

El **método Pilates** se basa en ejercicios que ayudan a mejorar la tonificación de los **músculos** a través de una sucesión de movimientos fluidos. Su esencia radica en la utilización del cerebro para el control del cuerpo, fomentando el equilibrio.

Más allá de lo muscular y de lo estrictamente físico, este método también ayuda a reducir el **estrés** y a mejorar la autoestima de quienes lo practican.

PRACTICA PILATES Y MEJORA TU
COORDINACIÓN, FLEXIBILIDAD Y MUSCULATURA.



¿QUÉ VAS A APRENDER?

- **Conocer los fundamentos básicos del trabajo de suelo de Método Pilates.**
- **Aplicar los principios biomecánicos generales del Método Pilates de la estabilidad perineal, movilidad periférica, respiración y alineamiento de los principales ejercicios.**
 - **Practicar y analizar los ejercicios pre Pilates.**
- **Conocer variaciones para aumentar o disminuir la intensidad de los ejercicios, sin material o con material suplementario.**

CONTENIDOS TEÓRICOS

- Historia y origen del Método Pilates.
- Características y beneficios del Método Pilates.
- Principios Básicos.
- Enseñanza y análisis de la lista de ejercicios pre Pilates.

CONTENIDOS PRÁCTICOS

- Aprendizaje de los Principios Básicos.
- Aprendizaje de la lista de ejercicios pre Pilates mediante Master Class.
 - Enseñanza de los Principios Básicos y ejercicios a otros alumnos.
 - Corrección del alumno en la ejecución de ejercicios.

SEDE | HORARIO | MATERIAL

Instalaciones

Federación Cantabra de Gimnasia. Casa del Deporte s/n - Albericia (Santander).
Escuela Deportiva Orlando (Santander).

Fechas y Horarios

4 de Noviembre de 9 a 14 y de 15 a 18 horas.
11 de Noviembre de 9 a 14 y de 15 a 18 horas.
18 de Noviembre de 9 a 14 y de 15 a 18 horas.
25 de Noviembre de 9 a 14 y de 15 a 18 horas.

Material necesario

Ropa deportiva adecuada.
Toalla pequeña.
Agua.
Libreta y bolígrafo.
Pen Drive.