



## CURSOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE INSTRUCTORES DEL MÉTODO PILATES 2010

NIVELES: **BÁSICO, INTERMEDIO Y AVANZADO**  
EN SUELO (MAT) Y APARATOS (STUDIO) - Reformer, Cadillac, Silla y Barril.

Regulado por la



### ÍNDICE DEL PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN

- Introducción.
- ¿A quién va dirigido el curso?.
- Requisitos.
- Objetivos.
- Programa de formación:
  - Generalidades.
  - Calendario de los seminarios.
  - Material y contenidos del curso.
  - Programa del curso de certificación.
  - Tarifas y forma de pago.
- Profesores de la escuela de formación **Kotinos Pilates®**.
- Tutoras del programa en Santa Cruz de Tenerife.



### INFORMACIÓN:

Original Pilates Tenerife Center®  
Teléfonos: 922 216 543 / 922 634 900  
info@originalpilates.es / lalaguna@originalpilates.es  
www.originalpilates.es

## INTRODUCCIÓN

Original Pilates Tenerife Center®, en su deseo de ofrecer los mejores cursos de certificación en el método Pilates, ha apostado para impartirlos por una de las mejores escuelas de formación de España. Ofreciendo cursos de capacitación homologados por la organización internacional P.M.A. (Pilates Method Alliance), única entidad que regula la correcta enseñanza del método en la actualidad. El certificado obtenido al final del curso es válido para impartir Pilates en cualquier lugar del mundo.

La escuela Kotinos Pilates® nace de la necesidad de formar profesores de Pilates cualificados caracterizados por una clara y cercana pedagogía, el dominio del Método tal y como se enseñó en origen y que en la actualidad sigue en constante evolución y crecimiento.

A la escuela la avalan diez años de experiencia en la práctica y enseñanza del método Pilates. Está reconocida por la P.M.A., por lo que, reiteramos, la certificación tiene validez en cualquier estudio de Pilates del mundo.

**ES IMPORTANTE, A LA HORA DE TOMAR LA DECISIÓN DE REALIZAR UN CURSO DE FORMACIÓN EN EL MÉTODO PILATES, VERIFICAR LA CUALIFICACIÓN Y TITULACIÓN DE LOS TEACHER TRAINERS QUE LO IMPARTEN.**

Los profesores han obtenido la formación en varias escuelas internacionales de Pilates y además son diplomados en fisioterapia o técnicos en actividades físico deportivas, lo que aporta una visión global, y muy profesional, a la enseñanza del Método. Actualmente **Kotinos Pilates® imparte los cursos de postgrado de Pilates en las escuelas de fisioterapia de la Universidad de Alcalá de Henares y de la Universidad Autónoma de Madrid.**

*“La vocación por la mejora de la salud a través del movimiento, el conocimiento del Método y la biomecánica del cuerpo y la admiración de los recursos naturales del ser humano nos llevan a enseñar, con cariño, alegría y el rigor que el método Pilates requiere, los conocimientos que deberán permanecer y llegar a todas las personas”.*

**Kotinos Pilates®.**

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO EL CURSO?

Principalmente a fisioterapeutas, licenciados en la INEF, TAFAD, entrenadores personales y bailarines y deportistas profesionales.

## REQUISITOS

- Conocimientos básicos de anatomía y biomecánica.
- Experiencia en el deporte y/o movimiento.

## OBJETIVOS

- Conocer la historia, filosofía y base del Método para comprender la trascendencia de los ejercicios.
- Aprender y ejecutar el sistema de ejercicios correctamente según el Método original.
- Aprender a modificar los ejercicios según el nivel de entrenamiento del alumno y otras variables.
- Técnica de enseñanza: aprender a transmitir el sistema de ejercicios de forma individual y colectiva, en sus tres niveles (principiante, intermedio y avanzado).
- Aprender el uso de diferentes accesorios (aro, rulo, balón, pesas, cinta elástica) como ayuda, simplificación o desafío a los ejercicios aprendidos y como acercamiento al trabajo con las máquinas.
- Comprender la biomecánica del cuerpo dentro de los ejercicios del Método y el objetivo de cada uno.
- Planificación de clases según objetivos.
- Saber enseñar y aplicar el método Pilates completo como filosofía de trabajo integral utilizando la combinación de los ejercicios de suelo y máquinas.

## PROGRAMA DE FORMACIÓN

### Generalidades

Se puede hacer la formación en Suelo (Mat) y Máquinas (Studio) independientemente.

Para hacer la parte correspondiente a Studio es imprescindible la titulación previa en Mat (demostrable).

Para obtener la titulación es obligatoria la asistencia a TODOS los seminarios.

La certificación consta de:

- 112 horas de seminarios presenciales (teoría y práctica).
- Entre 70 y 100 horas de visualización de clases.
- De 80 a 120 horas de entrenamiento personal.
- Enseñanza; prácticas como docente de 50 a 80 horas.

Evaluación continua; seguimiento del aprendizaje y evolución de los alumnos durante todo el curso que será complementada con tres pruebas:

- Práctica durante el segundo seminario.
- Escrita; test de 50 preguntas durante el último seminario.
- Práctica; en ejecución y enseñanza durante el último seminario.



Regulado por la



### Calendario de los seminarios presenciales 2010

1. 9 y 10 de octubre.
2. 13 y 14 de noviembre.
3. 11 y 12 de diciembre.

### Calendario de los seminarios presenciales 2011

4. 8 y 9 de enero.
5. 5 y 6 de febrero.
6. 26 y 27 de febrero.
7. 2 y 3 de abril.

### Material y contenidos del curso

- 5 manuales de formación.
- 1 Libro "Anatomía para el Movimiento".
- Exámenes y diploma acreditativo como monitor del método Pilates con los requisitos de la PMA.
- 1 camiseta de la escuela Kotinos Pilates.
- 1 equipación de Original Pilates (Pantalón y camiseta).
- 1 thera-band.

## Programa del Curso de Certificación.

Contenidos:

### Primer seminario:

Historia del Método y Biografía de Joseph Pilates.  
Principios del método Pilates según la PMA.  
Técnicas de enseñanza.  
Anatomía y biomecánica del primer Centro (power house).  
Valoración del alumno a través del Método.  
Ejercicios suelo (mat) de nivel principiante: teoría y práctica.

### Segundo seminario:

Introducción al trabajo con los aparatos.  
Técnicas de enseñanza en aparatos: organización de la sala, chequeo del aparato a utilizar, chequeo del alumno, transiciones, medidas de seguridad.  
Ejercicios de nivel principiante en aparatos: teoría y práctica.  
Reformer, cadillac, silla y barril.

### Tercer seminario:

Ejercicios de suelo de nivel intermedio: teoría y práctica.  
Anatomía y biomecánica del segundo Centro.  
Resolución de casos prácticos.  
Evaluación de la enseñanza del nivel principiante.

### Cuarto seminario:

Ejercicios de nivel intermedio en aparatos: teoría y práctica.  
Evolución de la didáctica.  
Reformer, cadillac, silla, barril.

### Quinto seminario:

Integración del movimiento.  
Ejercicios de nivel avanzado en suelo: teoría y práctica.  
Aproximación al trabajo con pequeños accesorios.

### Sexto seminario:

Marco de actuación en el nivel avanzado.  
Ejercicios de nivel avanzado en aparatos: teoría y práctica.  
Reformer, cadillac, silla y barril.

### Séptimo seminario:

Evaluación. Recursos coreográficos.

## Tarifas y forma de pago

Curso completo: 3.000 €

Sólo suelo o aparatos: 1.500 €

**LOS DIPLOMADOS EN FISIOTERAPIA (O QUE SE ENCUENTREN ESTUDIANDO EL TERCER AÑO DE CARRERA) Y LOS LICENCIADOS EN INEF (A PARTIR DEL TERCER AÑO DE LOS ESTUDIOS) TENDRÁN UN DESCUENTO SOBRE TARIFA DEL 15%.**

El precio de la formación incluye los seminarios presenciales, visualización de clases y el uso del centro para el entrenamiento y prácticas de acuerdo a la disponibilidad de los centros Original Pilates en Santa Cruz o La Laguna. En cualquier caso, se garantiza la realización de las mismas.

Para reserva de plaza, es necesario rellenar y firmar el formulario de inscripción y pago, y abonar el 20% del total del curso en el momento de la reserva. El 30% al menos dos semanas antes del inicio del curso y el resto en la misma semana del comienzo del mismo.

El pago se efectuará mediante transferencia bancaria, a las cuentas detalladas en el formulario de inscripción, o personalmente en los estudios de Original Pilates Tenerife Center® en Santa Cruz o La Laguna.



## PROFESORES DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN KOTINOS PILATES®.



### **ANA GONZÁLEZ CASTRO.-Directora.**

- Fisioterapeuta, col. 2672. Especializada en Terapia Miofascial y Cráneo-Sacra por Andrej Pilat.
- Bailarina y profesora de danza. Diplomada en danza clásica española por el Real Conservatorio de Danza de Madrid.
- Instructora del método Pilates. Certificada por las escuelas Polestar Pilates y Power Pilates.
- Especializada en tratamiento de bailarines y músicos. Certificada internacionalmente por la Pilates Method Alliance (PMA).
- Formadora de formadores por la escuela Polestar Pilates.
- Profesora del curso de Postgrado “El método Pilates para fisioterapeutas” en la Escuela Universitaria de Fisioterapia de la ONCE.
- Profesora colaboradora en la asignatura de “Métodos complementarios en fisioterapia” en la Escuela Universitaria de Fisioterapia de Alcalá de Henares.
- Profesora del curso de postgrado “El método Pilates y fisioterapia” en la Escuela Universitaria de Alcalá de Henares.
- Profesora de Pilates dentro del Master de Fisioterapia del Deporte de la E.U. de Alcalá de Henares.



### **MARCOS BARRERA EXPÓSITO.- Co-director.**

- Técnico en Actividades Físico Deportivas y Animación Deportiva (T.A.F.A.D.).
- Osteópata estructural y masajista terapéutico.
- Profesor del método Pilates certificado por las escuelas Power Pilates (USA) y Pilates Contrology (Madrid).
- Certificado internacionalmente por la Pilates Method Alliance (PMA)
- Especialista en el trabajo con niños, ancianos, embarazadas y deportistas.
- Profesor de Pilates, colaborador en diferentes formaciones en la Escuela Universitaria de Fisioterapia de la ONCE y en La Escuela de Fisioterapia de Alcalá de Henares.



### **GERMÁN ROMERO MOLINA.- Profesor.**

- Diplomado en Fisioterapia por la universidad Alfonso X el Sabio
- Monitor de Pilates certificado por Power Body Intelligence y Power Pilates.
- Formador de Pilates para fisioterapeutas en IACES (Instituto Integral de Terapias Globales).
- Formación en stretching global activo.
- Director de GRM Fisioterapia & Pilates.
- Seminarios de Pilates en 3ª edad, embarazos y lesiones por Gordon Thompson & Siri Darma.
- Profesor adjunto de Pilates para Fisioterapeutas en la Escuela de Fisioterapia de la ONCE.

## TUTORAS DEL PROGRAMA EN SANTA CRUZ DE TENERIFE



### **MILAGROS AFONSO GONZÁLEZ.**

- Directora e instructora de los centros Original Pilates Tenerife Center®.
- Certificada por la Escuela Power Pilates (EEUU).
- Certificada por la Escuela Fit Pilates (Madrid).
- Instructora de Pilates en Power Plate.
- Formación continua con distintas escuelas de Pilates y asistencia a seminarios con grandes profesionales del Método a nivel mundial: Lolita San Miguel, Sherri Betz, Ron Fletcher, Elisabeth Larkam,...



### **ADRIANA ALBELO AFONSO.**

- Co-directora e instructora de los centros Original Pilates Tenerife Center®.
- Diplomada en Fisioterapia por la Universidad de La Laguna.
- Técnico en Actividades Físicas y Animación Deportiva (T.A.F.A.D.).
- Certificada por la Escuela Power Pilates (EEUU).
- Certificada por la Escuela Fit Pilates (Madrid).
- Certificada por la Escuela Kotinos Pilates de Madrid.
- Formación continua con distintas escuelas de Pilates y asistencia a seminarios con grandes profesionales del Método a nivel mundial: Lolita San Miguel, Sherri Betz, Ron Fletcher, Elisabeth Larkam,...



**Original Pilates Tenerife Center®**  
Teléfonos: 922 216 543 / 922 634 900  
info@originalpilates.es / lalaguna@originalpilates.es  
www.originalpilates.es

