

Campaña 'Verano joven 2017'. Curso de monitor/a de pilates

Escuchar



Oferta: dos cursos de monitor de pilates suelo con una duración de 40 horas cada uno.

Plazas: 20 alumnos cada curso, un total de 40 alumnos.

Requisitos: Jóvenes de 16 a 30 años, ampliables a 35 si quedan vacantes y preferentemente estar empadronados en el municipio de Madrid.

Lugar: Well Sport Club. Avenida del Doctor Federico Rubio y Galí, 59. Madrid.

- **Grupo 1 (de lunes a viernes):** del 17 al 28 de julio de 10:30 a 14:30 horas.
- **Grupo 2 (sábados y domingos):** días 1, 2, 8, 9, 15, 16, 22 y 23 de julio; sábados de 13 a 18 horas y domingos de 10 a 15 horas.

- Gratuito

Fecha

Del sábado 1 de julio de 2017 al miércoles 28 de julio de 2017

A partir del 16 de mayo hasta cubrir plazas.

Los primeros días (del 16 al 19 de mayo) habrá un periodo de preinscripción, de forma que, en el caso de haber más solicitudes que plazas ofertadas, se hará un sorteo por parte del Ayuntamiento de Madrid.

A partir del 20 de mayo y hasta cubrir plazas, la inscripción se hará por orden de recepción de solicitudes (fecha tope de inscripción el 30 de junio)

La solicitud se hará on-line rellenando el **formulario de inscripción** que aparece en información relacionada.

Una vez reciban confirmación de la plaza por correo electrónico, se deberá enviar justificante del pago de la fianza para formalizar la inscripción a info@gimnasionova.es

- **Fianza:** la fianza será de 30 euros. Se pagará a través de un ingreso en el número de cuenta: BANCO SANTANDER IBAN ES53 0049 5662 47 2016099484. Dicha señal se devolverá una vez el alumno haya terminado el curso y se perderá en caso de no asistir a curso convocado.

Nota: Se informa de la posibilidad de que las entidades bancarias puedan cobrar comisión por los ingresos realizados.

Programa

Fundamentos Teóricos.

- Definición del método Pilates.
- Historia del Método Pilates.

Los principios de Pilates.

- La respiración.
- Control del movimiento.
- Centralización.
- Precisión.
- Movimiento fluido.

Análisis postural.

- Actitud postural: alineamiento y equilibrio muscular.
- Pruebas de longitud muscular y ejercicios de fuerza.
- Escoliosis.

Musculatura implicada.

- Suelo pélvico.
- Pared abdominal.
- Cintura escapular.
- Zona dorsal.
- Músculos espinales.
- Músculos de la cadena.

Anatomía funcional.

- Unidad interna.
- Unidad externa:
- Sistema oblicuo posterior.
- Sistema longitudinal profundo.
- Sistema oblicuo anterior.
- Sistema oblicuo externo.

Biomecánica del ejercicio en Pilates.

Ejercicios de nivel I, II y III.

IMPLEMENTOS: Fitball, Chiball, Aro mágico, Theraband.

Estructura de la clase:

- Calidad.
- Dinámica.
- Repertorio.
- Pilates como clase colectiva.
- Pilates como Personal Trainer.

Beneficios del método Pilates.

Cuidados especiales.

Certificado

El /la alumno/a tendrá un certificado acreditativo una vez finalizado el proceso formativo siempre que haya tenido una asistencia superior al 85% de las horas del curso.

Más Info:

Información sobre plazas:

- Teléfono 91 229 38 41 - 687 449 479 con horario de atención de lunes a viernes de 10 a 13 horas y de 17 a 20horas.
- Mail: info@gimnasionova.es
- Web: www.gimnasionova.es

Otra información:

- Centro de Información Juvenil: Teléfonos: 914 801 218 / 219