

Curso de Pilates nivel básico, intermedio y avanzado

VAS A PODER...

- **Hacer programas de entrenamiento pilates adaptados**
- **Crear rutinas y progresiones de ejercicios para el trabajo con personas que practican pilates**
- **Ejecutar movimientos propios del método pilates cuidando la postura y la biomecánica del ejercicio**

Medicina

El CORE y su estabilización (centro, columna y tronco). Estudio de la respiración
La primera sesión con un cliente. Valoración Biomecánica y anatomía funcional del aparato locomotor

TECNOLOGÍA

Matt pilates básico, intermedio e introducción al avanzado
Principios de pilates
Práctica de los ejercicios
Variantes del método pilates



En Centro de Formación Alminares puedes optar a los cursos ORTHOS y entrar en su bolsa de trabajo



Pablo Picasso 25 y 27
18006 GRANADA
958 132 060

info@formacionalminares.com