

FORMACIÓN

www.cursosdepilates.info

Pilates

MAT BASE



Aerobic Studio Formación

Marca registrada con nº de expediente M-2782910 propiedad de César Millán y gestionada por InnovaSport Business, S.L. - www.aerobicstudio.es www.cesarmillan.com



Aerobic Studio, la escuela de formación independiente dirigida por César Millán

Me llamo César Millán y desde hace años me dedico al mundo del Fitness. Hace más de 6 años comenzó nuestra andadura con la escuela de formación Aeróbic Studio formando a cientos de monitores cada año. En la actualidad dirijo mi propio gimnasio GlobalFit121.

Quiero presentarte la formación **PILATES MAT BASE INSTRUCTOR**, un curso que te preparará completamente para poder trabajar en cualquier gimnasio y centro deportivo, su duración es de 30 horas 100% prácticas y está certificado por **AERÓBIC STUDIO FORMACIÓN**, entidad de carácter privado que puede certificar como empresa de formación a instructores titulados en sus diferentes disciplinas y con una trayectoria profesional de años dentro del sector de las **AADD**, formación impartida íntegramente por mi.

Espero podamos compartir momentos fitness, juntos... César Millán

Nuestro sector sufre constantes cambios en los gustos de los alumnos...aeróbic, step, pasando por las clases de tonificación, el gran boom del ciclo indoor y ahora **Pilates**, por ello como instructores de actividades dirigidas es necesario adaptarse a la demanda y necesidades de los alumnos.

Sin olvidar que nuestro trabajo es el de prevenir y mantener a los alumnos en niveles óptimos de salud, el Método Pilates es una herramienta más para poder llevar a cabo nuestros objetivos.

Con esta formación quiero acercarte al **Método Pilates en la modalidad de MAT (suelo)** tradicional con un enfoque moderno, entendiendo que es un sistema más de entrenamiento el cual hay que compatibilizar con otros que ya conocemos y trabajamos.



Aeróbic Studio Formación

Marca registrada con nº de expediente M-2782910 propiedad de César Millán y gestionada por InnovaSport Business, S.L. - www.aerobicstudio.es www.cesarmillan.com

Pilates MAT los contenidos del bueno monitor de PILATES



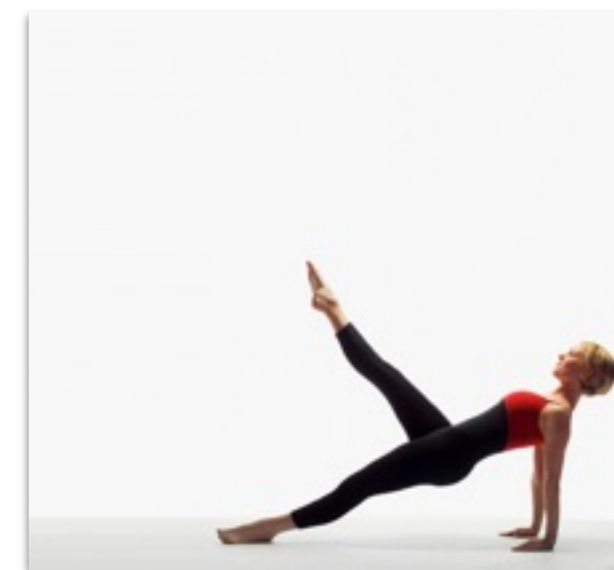
Una vez realizada la inscripción, recibes toda la documentación necesaria para afrontar las 30 horas de **FORMACIÓN** práctica y completar las pruebas de nivel para recibir la **Certificación de Monitor de Pilates MAT BASE de Aerobic Studio Formación**.

La formación de **Monitor de Pilates MAT BASE** se compone de dos bloques de ejercicio que a su vez pueden distinguirse en 4 niveles para el BASE y 2 niveles para el Intermedio. Durante toda la formación trabajaremos los 11 ejercicios de BASE y los 13 de INTERMEDIO bajo los 6 principios fundamentales del **MÉTODO PILATES**:

- **Introducción al método PILATES:** Joseph Hubertus Pilates, el método PILATES dentro del fitness actual.
- **Principios fundamentales del método PILATES:** Aprendizaje y comprensión del trabajo global, mejor calidad que cantidad.
- **Programa matwork básico + intermedio:** Prepilates, de básico modificado a básico, intermedio y avanzado... Patologías de espalda más frecuente en nuestras sesiones de PILATES.

Una vez finalices la formación de **Monitor de Pilates MAT BASE**, dispondrás de las herramientas necesarias dirigir sesiones de PILATES MAT de calidad, y que siguiendo nuestros consejos, serán todo un éxito en tu gimnasio.

Han pasado más de diez años desde que el Doctor Juan Bosco introdujera en España el Método Pilates en el año 1993. Desde entonces, han surgido infinidad de entidades que han promulgado los conocimientos de Joseph Humberto Pilates, creador de este método.



Aerobic Studio Formación

Marca registrada con nº de expediente M-2782910 propiedad de César Millán y gestionada por InnovaSport Business, S.L. - www.aerobicstudio.es www.cesarmillan.com

Cursos de Pilates MAT BASE, donde encontrarnos en internet y redes sociales

Toda nuestra información, cursos de formación y últimas noticias las encontrarás en nuestra página **WEB** www.aerobicstudio.es y www.cursosdepilates.info

También puedes seguirnos en:

- www.facebook.com/AerobicStudio
- www.twitter.com/@cesarfitness
- www.youtube.com/cesarmillanTV

Visita nuestros espacios **WEB's** para saber más sobre el curso de **Monitor de PILATES MAT BASE** y no dudes en contactar con nosotros para futuras formaciones abiertas y formaciones interna, poniendo entre todos de nuevo en valor el **PILATES MAT** en nuestros gimnasios y centros deportivos.

César Millán

CEO Aerobic Studio Formación
Cofundador InnovaSport Business
certificacion@globalfit.es
Tlf.: 633 913 891

Víctor Sanz

Director de Operaciones ASFormación
Cofundador InnovaSport Business
victorsanz@globalfit.es
Tlf.: 675 027 576

innova**SPORT**
business



Aerobic Studio Formación

Marca registrada con nº de expediente M-2782910 propiedad de César Millán y gestionada por InnovaSport Business, S.L. - www.aerobicstudio.es www.cesarmillan.com