

1. DENOMINACIÓN DE LA ACCIÓN FORMATIVA

(AFDA019PO) PILATES MATT-SUELO (ALSASUA 90h+5h)

2. OBJETIVO/S

Diseñar, programar y dirigir sesiones de Pilates Matt

3. REQUISITOS DE ACCESO

Prioritariamente para personas de alta en seguridad social a fecha de inicio de curso.

Importante: el personal al servicio de Administraciones públicas, funcionario, fijo o eventual de cualquier administración, Gobierno, Ayuntamiento, Mancomunidad....etc, no podrán participar en esta convocatoria, salvo en un 10% del total de participantes en el programa.

4. CONTENIDOS

- PRINCIPIOS BASICOS DE TRABAJO
- QUE ES EL METODO PILATES
- ORIGEN DEL METODO PILATES
- PRINCIPIOS BASICOS TRADICIONALES
 - ✓ CONCENTRACION
 - ✓ CONTROL
 - ✓ CENTRALIZACION
 - ✓ PRECISION
 - ✓ FLUIDEZ DE MOVIMIENTO
 - ✓ RESPIRACION
- PRINCIPIOS BASICOS POSTURALES
 - ✓ POSICION DE LA PELVIS
 - ✓ POSICION DE LA CAJA TORACICA
 - ✓ MOVIMIENTO Y ESTABILIZACION DE ESCAPULAS
 - ✓ COLOCACION DE CABEZA Y CERVICALES
- ENSEÑANZA DE LOS PRINCIPIOS BASICOS
- PROPS – DEFINICION DE LOS PRINCIPALES
- EJERCICIOS DE SUELO PRE – PILATES
- PROGRAMA MAT PILATES – NIVEL BASICO
- PROGRAMA MAT PILATES – NIVEL INTERMEDIO.

5. DOCENTES:

Elena Pablo Irijalba: Instructora de Pilates Suelo y Máquinas en Cetro Eva Espuelas, docente en la formación de Pilates Matt, Plataformas Inestables para cursos subvencionados por el gobierno de navarra desde hace más de 5 años.