

# CURSO SEMESTRAL DE ESPECIALIZACION EN PILATES REFORMER

CLASES INICIAN EN MARZO 2011

YA ESTAN ABIERTAS LAS INSCRIPCIONES!!!



**DISERTANTE :**



**DEVIA, José**

Licenciado en Kinesiología y Fisioterapia.  
Instructor Nacional en Personal Training.  
Instructor Nacional en Musculación

# CONTENIDOS



## GENERALIDADES:

Fundamentación Teórica e Historia del Método Pilates.  
Beneficios del Método Pilates.  
Ejercicios de Pilates basados en la utilización del Reformer y su aplicación.

## TÉCNICA:

- Ejercicios Preparatorios (Footwork) y Estiramientos de Tendones
- Serie Miembros Inferiores con sogas: Decúbito Dorsal
- Serie Miembros Superiores con sogas: Decúbito Dorsal y Sentado
- Serie de Cajón o Box: Brazos en Barra / Abdominales con Box / Masaje Abdominal
- Serie de Articulación de Columna
- Serie del Elefante

Análisis Postural en el entrenamiento de Alumnos Principiantes e Intermedios.  
Problemas Posturales más habituales e introducción a la Gimnasia Correctiva.

## PLANIFICACIÓN:

Armado de la clase: Entrada en calor + Segmento Principal + Segmento Final.  
Clases Prácticas + Análisis Teórico de las mismas.  
Talleres Teórico-Prácticos de aplicación.

## INFORMACIÓN:

Pautas de comunicación Auditiva, Visual y Cinestésica.  
Habilidades visuales para preparar y corregir la ejecución de cada ejercicio.  
Efectividad en la comunicación y conducción verbal del entrenamiento.

<b>HORARIO</b> Un domingo por mes de 9:30 a 13:30hs	<b>INVERSION</b> 6 cuotas de \$ 200.-
<b>FECHAS DE LOS CURSOS</b>	
Marzo, Domingo 20	Junio, Domingo 12
Abril, Domingo 17	Julio, Domingo 24
Mayo, Domingo 15	Agosto, Domingo 21

## PROMOCIONES INSCRIPCIÓN ANTICIPADA:

1. **Pagando Todo el Año** durante los meses de ENERO Y FEBRERO, \$ 900 valor total (te ahorrarás 300 pesos!!)
2. **Pagando Todo el Año** durante el mes de MARZO tenés un descuento del 15% \$ 1000.- valor total (te ahorrarás 200 pesos!!)
3. Pagando el curso en dos cuotas de \$ 540.- (Marzo y Junio) tenés un descuento del 10% (te ahorrarás 120 pesos!!)

**REGALOS:** Material teórico en CD y descuento del 50% en las clases de PILATES del Gimnasio PUNTO EXTREMO.



**INFORMES e INSCRIPCIÓN:**



**Personalmente en Recepción de Punto Extremo:** A partir del Lunes 10 de Enero de Lunes a Viernes 8 a 12 y de 19 a 22hs. **Telefónicamente:** A partir del Lunes 10 de Enero: 02652 446744 de Lunes a Viernes 8 a 12 y de 19 a 22hs. **Email:** [puntoextremobienestar@gmail.com](mailto:puntoextremobienestar@gmail.com) **Web:** [www.puntoextremo.com.ar](http://www.puntoextremo.com.ar)

- Estamos en

