

Curso

PILATES II

Modalidad presencial

¡Inscríbete ahora!



Instituto
San Pablo

LICENCIADO
POR MINEDU



Curso

PILATES II

Objetivo:

El participante conocerá los fundamentos teóricos y prácticos de ejercicios Matwork básico e intermedio, el uso de materiales que permiten la mejora al hacer estiramientos de suelo, control corporal, movilidad corporal y técnicas de relajación.

Dirigido a:

A todos los alumnos de la carrera de fisioterapia, Egresados y público en general que haya llevado Pilates I.

Beneficios:

- Conocer los fundamentos teóricos y prácticos de los ejercicios de suelo.
- Aprender el control postural y la respiración.
- Identificar la movilidad articular y activación muscular, así como, postura neutral y alineación corporal.
- Aplicar estiramientos dinámicos y estáticos, así como, técnicas de respiración para la recuperación y relajación guiada.



**Instituto
San Pablo**

**LICENCIADO
POR MINEDU**



Curso

PILATES II

Temario

Sesión 1: Fundamentos de Pilates.

Sesión 2: Ejercicios de MatWork Pilates.

Sesión 3: Ejercicios de MatWork Pilates - Nivel Básico

Sesión 4: Ejercicios de MatWork Pilates - Nivel Intermedio



Instituto
San Pablo

LICENCIADO
POR MINEDU



Curso

PREPARACIÓN EN PILATES

Modalidad presencial



INICIO DE CLASES

03 de mayo
del 2025



DURACIÓN

4 sesiones
(1 crédito)

¡Tenemos el curso perfecto para ti! Con diferentes horarios disponibles, puedes elegir el que mejor se ajuste a tu rutina. ¡Así no tendrás excusas para comenzar a aprender y crecer!



HORARIOS DISPONIBLES

Sábado
3 pm a 6 pm



Instituto
San Pablo

LICENCIADO
POR MINEDU

