

Curso

# PREPARACIÓN EN PILATES

Modalidad presencial / virtual

¡Inscríbete ahora!



Instituto  
San Pablo

LICENCIADO  
POR MINEDU



## Curso

# PREPARACIÓN EN PILATES

---

### Objetivo:

Introducir a los participantes en los fundamentos del método Pilates, desarrollando conciencia corporal, fortalecimiento muscular y flexibilidad a través de técnicas básicas, con un enfoque en su correcta ejecución y adaptación a diferentes niveles.

### Dirigido a:

Público en general, Instructores de fitness, fisioterapeutas, estudiantes de áreas relacionadas con la salud y el bienestar, así como a personas interesadas en aprender y profundizar en las técnicas de Pilates para mejorar la flexibilidad, fuerza y postura, ya sea para aplicarlo en clases o como parte de un enfoque integral de salud personal.

### Beneficios:

- Comprenderá los principios básicos del método Pilates y su relación con el bienestar físico y mental.
- Aprenderá técnicas esenciales de respiración, postura y control corporal.
- Conocerá ejercicios básicos de Pilates en colchoneta (Mat Pilates) y su progresión.
- Adaptará los ejercicios a diferentes niveles de condición física y necesidades individuales.



**Instituto  
San Pablo**

**LICENCIADO  
POR MINEDU**

Curso

# PREPARACIÓN EN PILATES

---

## Temario

Sesión 1: Fundamentos del Método Pilates.

Sesión 2: Movimientos Básicos de Mat Pilates.

Sesión 3: Progresiones y Adaptaciones del Método Pilates.

Sesión 4: Integración y Secuencias de Pilates.



Instituto  
San Pablo

LICENCIADO  
POR MINEDU

Curso

# PREPARACIÓN EN PILATES

Modalidad presencial / virtual



## 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  
6 pm a 9 pm



Instituto  
San Pablo

LICENCIADO  
POR MINEDU

