



## Centro Pilates Qi Área Educación y Capacitación Cursos Instructor Técnica Pilates Fitness – Wellness y Post- Rehabilitación

### Programa de Clases

#### I- Información General

1. Nombre: Curso Instructor/a en Técnica Pilates mención: **Pilates Qi Biogénesis Fitness - Wellness y Post – Rehabilitación, modalidad Studio (integra el entrenamiento de matwork, reformer, cadillac, chair, ladder barrel, wall unit y accesorios)**
2. Horas: 460 horas
3. Modalidad: Teórico – Práctico
4. Año: 2016
5. Destinatarios: Kinesiólogos, profesores de Educación Física, profesionales ligados al área del movimiento.
6. Profesor: Rodrigo Abett de la Torre Díaz y su equipo de estudio conformado por kinesiólogos, matrona, nutricionistas y educadores del movimiento.
7. Horario de clase: a definir según disponibilidad del interesado
8. Modalidad: Curso especial intensivo.

#### II- Descripción

• **Programa de Instrucción Técnica Pilates Qi Biogénesis Fitness - Wellness y Post Rehabilitación.**  
**Certificación Centro Pilates Qi – Mundopilates, tercera generación directa de Joseph Pilates.**

• Su objetivo es la enseñanza integral de la Técnica Pilates como herramienta de desarrollo profesional y laboral tanto en su metodología, ejercicios y aplicación.

**Especialización metodológica en:**

- **Pilates Fitness** es para personas que quieren un entrenamiento total de tonificación, estilización y fortalecimiento. Niveles: Preparatorio – Inicial – Intermedio – Avanzado.
- **Pilates Wellness** es una búsqueda más trascendental de la armonía creando en estilo de vida saludable, ideal para el manejo del estrés.
- **Pilates Biogénesis** enfocado en bajar de peso y superar enfermedades no transmisibles, con una metodología efectiva, integral y motivadora.
- **Pilates Post-Kinésico** Para personas con patologías específicas derivadas por médicos y kinesiólogos que necesitan continuidad en su tratamiento.

- **Pilates Femenino:** Programas específicos para pre y post parto, fibromialgia, prevención y manejo de incontinencia urinaria.
- **Teen Pilates** Programa para niños y adolescentes con problemas motrices, de peso y postura, que necesiten una actividad física saludable, para potenciar sus capacidades a nivel físico y emocional, enfatizando el desarrollo neuromotor normal acorde a su edad.

**Consideraciones terapéuticas y ejercicios para:**

1. Tercera edad
2. Embarazadas
3. Postura
4. Estrés
5. Columna
6. Relajación y elongaciones
7. Patologías controladas

**Opción de cursos de Pilates Fitness – Wellness y Post- Rehabilitación por aparato:**

1. Matwork y Accesorios
2. Reformer y Accesorios
3. Cadillac y Unidad de Muro
4. Chair y Ladder Barrel
5. Pilates Studio: integra el trabajo con todas las máquinas y accesorios de la técnica

**6. Actualización para Instructores de otras escuelas: Fitness, Wellnes y Post – Rehabilitación, metodología Pilates Qi Biogénesis.**

**El Curso permite desenvolverse en centros de Pilates y de rehabilitación, gimnasios, hospitales, empresas, colegios siendo una gran herramienta desarrollo personal y laboral.**

Te esperamos

Rodrigo Abett de la Torre

Director Centro Pilates Qi - Mundopilates / Certified Practitioner of Pilates Studio Polestar Education U.S.A. y Physiopilates Brasil / Especialista en Pilates Terapéutico U.S.A. / Fundador PilatesQi Biogénesis / Membership Pilates Method Alliance.