

CURSO PILATES REFORMER

Lunes 13 de abril - Módulo online: Anatomía para cursos de Pilates

SESIÓN 1 - jueves 16 de abril

HORA	TEMA	EXPOSITOR
14:00	Recepción y acreditación	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
14:30	Bienvenida y presentación del curso	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
MÓDULO 1		
15:00	Introducción al Pilates. Fundamentos biomecánicos	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
17:00	COFFEE BREAK	
MÓDULO 2		
17:30	Fundamentos biomecánicos del Pilates. Teórico práctico	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
18:30	Conociendo el Reformer. Teórico práctico	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
19:30	CIERRE	

Módulo online: Ejercicios Pilates Reformer - Nivel básico

SESIÓN 2 - Viernes 17 de abril

HORA	TEMA	EXPOSITOR
MÓDULO 1		
14:30	Repaso práctico día 1. Continuación fundamentos	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
16:00	Speed Education fundamentos de Pilates	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
17:00	COFFEE BREAK	
MÓDULO 2		
17:30	Practice teaching fundamentos de Pilates	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
18:30	Inicio ejercicios de activación en Reformer	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
19:30	CIERRE	

SESIÓN 3 - sábado 18 de abril

HORA	TEMA	EXPOSITOR
MÓDULO 1		
08:30	Repaso práctico día 2	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
09:00	Continuación ejercicios de activación en Reformer	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
10:30	COFFEE BREAK	
MÓDULO 2		
11:00	Inicio ejercicios Reformer nivel referencia	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
13:00	Continuación ejercicios Reformer nivel referencia	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
14:00	CIERRE	

Módulo online: Programación de clases de Pilates Reformer

SESIÓN 4 - jueves 23 de abril

HORA	TEMA	EXPOSITOR
MÓDULO 1		
14:30	Repaso práctico día 3	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
15:00	Continuación ejercicios Refomer nivel referencia	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
17:00	COFFEE BREAK	
MÓDULO 2		
17:30	Continuación ejercicios Refomer nivel referencia	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
18:30	Round robin ejercicios Reformer nivel referencia	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
19:30	CIERRE	

SESIÓN 5 - viernes 24 de abril

HORA	TEMA	EXPOSITOR
MÓDULO 1		
14:30	Repaso práctico día 4	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
15:00	Evaluación funcional 1	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
17:00	COFFEE BREAK	
MÓDULO 2		
17:30	Evaluación funcional 2	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
18:30	Inicio ejercicios Refomer nivel básico	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
19:30	CIERRE	

SESIÓN 6 - sábado 25 de abril

HORA	TEMA	EXPOSITOR
MÓDULO 1		
08:30	Repaso práctico día 5	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
09:00	Continuación ejercicios Reformer nivel básico	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
10:30	COFFEE BREAK	
MÓDULO 2		
11:00	Programación de clases de Pilates	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
13:00	Practice teaching ejercicios Reformer nivel básico	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
14:00	CIERRE	

Módulo online: Ejercicios Pilates Reformer - Nivel intermedio

SESIÓN 7 - viernes 8 de mayo

HORA	TEMA	EXPOSITOR
MÓDULO 1		
14:30	Repaso práctico día 6	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
15:00	Inicio ejercicios Reformer nivel intermedio	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
17:00	COFFEE BREAK	
MÓDULO 2		
17:30	Continuación ejercicios Reformer nivel intermedio	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
18:30	Practice teaching ejercicios Reformer nivel intermedio	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
19:30	CIERRE	

SESIÓN 8 - sábado 9 de mayo

HORA	TEMA	EXPOSITOR
MÓDULO 1		
08:30	Repaso práctico día 7	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
09:00	Continuación ejercicios Reformer nivel intermedio	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
10:30	COFFEE BREAK	
MÓDULO 2		
11:00	Continuación ejercicios Reformer nivel intermedio	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
13:30	Practice teaching ejercicios Reformer nivel intermedio	Klgas. Loreto D. y Catherine S.
14:00	FINALIZACIÓN DEL CURSO	