



PILATES MAT FORMACIÓN

The Fit Academy & The Fit Pilates

The Fit Academy es **nuestro espacio de formación** donde llevamos la enseñanza del movimiento a otro nivel. **Ofrecemos programas especializados en Pilates** para quienes buscan formarse como instructores y también para aquellos que desean perfeccionar su práctica y conocimiento sin necesidad de ejercer.

The Fit Pilates es nuestra comunidad de estudios donde fusionamos técnica, innovación y pasión para ofrecer experiencias únicas de entrenamiento, enfocadas en la conexión cuerpo-mente y la mejora integral del bienestar.

DURACIÓN: 32 HRS

+ 15HRS DE PRÁCTICAS POSTERIORES

CERTIFICACIÓN

SEP CONOCER 0217

FORMACIÓN TEÓRICO-PRACTICA

CUPO LIMITADO*

100%

DE NUESTROS ALUMNOS RECIBEN:
FORMACIÓN PRÁCTICA Y TEÓRICA

60%

DE LOS ALUMNOS ENCUENTRAN
OPORTUNIDADES LABORALES DENTRO
DE LOS PRIMEROS 6 MESES.

85%

DE LOS PRACTICANTES DE PILATES
REPORTAN UNA **MEJORA SIGNIFICATIVA**
EN SU POSTURA Y FLEXIBILIDAD.

Este curso está diseñado para brindarte el **conocimiento** y la confianza que necesitas para convertirte en un instructor de Pilates Mat altamente capacitado. Expande **tu experiencia** y sé parte de la evolución del **Pilates**.

EN ESTA FORMACIÓN APRENDERÁS:

- **Fundamentos técnicos del Pilates Mat:** Conocimiento profundo de cada ejercicio, su propósito y variaciones.
- **- Anatomía aplicada al movimiento:** entender el funcionamiento de nuestro cuerpo hará que los ejercicios respeten la estructura y obtengamos los mayores beneficios.
- **- Metodología de enseñanza:** Técnicas para planificar y dirigir clases efectivas, motivadoras y seguras.
- **- Adaptación de ejercicios:** Cómo trabajar con diferentes niveles, desde principiantes hasta avanzados.
- **- Habilidades como instructor:** Conecta con tus alumnos, corrige posturas y potencia su progreso.

BENEFICIOS DE FORMARTE CON NOSOTROS:

- Recibirás una **CERTIFICACIÓN** con valor curricular **avalado** por la SEP.
- Enriquecimiento personal: **Amplía tu creatividad diseñando rutinas variadas**
- Obtén **TODOS LOS FUNDAMENTOS** para que puedas lograr tu objetivo.
- **Demanda creciente:** Únete a un campo en auge con oportunidades en estudios, gimnasios y clases particulares.

*"Descubre la ciencia y la magia
detrás del Pilates. Formación para
todos los niveles."*