



# **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.
- **Demandas crecientes:** 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."*