



# PILATES REFORMER

## 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.

100%

DE NUESTROS ALUMNOS RECIBEN:  
FORMACIÓN PRÁCTICA Y TEÓRICA



60%

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



80%

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



"Esta formación **te dará el conocimiento** y la confianza **para perfeccionar** tu práctica y compartir el poder del movimiento consciente. Expande **tu experiencia** y sé parte de la evolución del **Pilates**."

### EN ESTA FORMACIÓN APRENDERÁS:

- **Fundamentos técnicos del Pilates Reformer:** Ejecución, propósito y adaptaciones de cada ejercicio.
- **Anatomía aplicada al movimiento:** Comprende cómo funciona el cuerpo para prácticas seguras y efectivas.
- **Metodología de enseñanza:** Técnicas para planificar y dirigir clases dinámicas y motivadoras.
- **Adaptación de ejercicios:** Cómo trabajar con distintos niveles y necesidades específicas.
- **Habilidades como instructor:** Conexión con alumnos, corrección postural y estrategias para potenciar su progreso.

**DURACIÓN: 40 HRS**

+ 15HRS DE PRÁCTICAS POSTERIORES

**CERTIFICACIÓN**

SEP CONOCER 0217

**FORMACIÓN TEÓRICO-PRÁCTICA**

**CUPO LIMITADO\***

**\*\*Pre Requisitos para la formación:** se requiere contar con al menos 15 horas de práctica en Reformer (comprobables) en los últimos 6 meses o bien contar con formación previa de MAT o REFORMER

### BENEFICIOS DE FORMARTE CON NOSOTROS:

- Enriquecimiento personal: **Amplía tu creatividad diseñando rutinas variadas** y adaptadas a las necesidades de tus alumnos.
- La formación tiene **VALOR CURRICULAR** a nivel nacional y se encuentra avalado por SEP CONOCER 0217. ¡Recibirás una certificación oficial, con respaldo educativo.
- No importa si **tu objetivo es dar clases, o simplemente perfeccionar el método**, esta formación **TE DARA TODOS LOS FUNDAMENTOS** para que puedas lograr tu objetivo.
- Tendrás acceso a nuestra **BOLSA DE TRABAJO** en The Fit Pilates de manera inmediata.
- **Además obtendrás:** Comprensión integral del cuerpo (biomecánica y del movimiento consciente) **para enseñar desde la técnica** y el conocimiento profundo.

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