

A person is lying on a Pilates reformer machine, performing an exercise. The background is a bright, modern studio with large windows and indoor plants. The image has a warm, orange-toned overlay.

CLIC

studio pilates

Instructorado de Pilates Clásico

Nivel INICIAL

CLIC

studio pilates

Instructorado de Pilates Clásico

Nuestra formación de pilates clásico se enfoca principalmente en la disciplina creada por JOSEPH PILATES llamada **CONTROLOGIA**. Enfocada en conseguir equilibrio entre cuerpo y mente mediante movimientos precisos y controlados. Para ello vamos a estudiar el **repertorio completo** con su orden específico siguiendo la evolución de cada ejercicio, transiciones y adecuación para cada alumno. Si bien vamos a enseñar **pilates clásico**, usaremos reformers de pilates contemporáneo y enseñaremos la forma de adaptarlos a la rutina clásica, generando el plus de que nuestros alumnos podrán enseñar pilates clásico o contemporáneo luego de nuestra formación.



Instructorado de Pilates Clásico

Reformer Inicial

01 ¿A QUIEN ESTA DIRIGIDO?

Personas que quieran iniciar una nueva carrera profesional. Profesores de pilates, de educación física, de danza, kinesiólogos, fisioterapeutas que quieran ampliar su conocimiento. Alumnos apasionados que quieran mejorar su conocimiento y prácticas.

02 MODALIDAD PRESENCIAL

100% presencial en nuestra sede de **Pilar**. Ubicada en el km 42.5 del ramal Pilar. Entre los puentes de Office Park & R26: 📍 Av. 12 de Octubre 2961.

Son 9 encuentros los días **sábados** de 13 a 15 pm. Para poder rendir el examen final tienen que cumplir con un mínimo de 5 observaciones y 9 clases de entrenamiento.

03 ¿QUÉ INCLUYE?

Material teórico: A lo largo del recorrido vas a aprender desde **biomecánica** aplicada al método, **anatomía** funcional y análisis del movimiento, hasta qué músculos se activan en cada ejercicio y cómo adaptar las clases según diferentes **patologías**. También incluye todo lo necesario para dictar clases seguras y efectivas: cómo usar los **resortes** y **accesorios**, cómo acompañar a cada alumno según su nivel y objetivo, y cómo armar secuencias con criterio. Todo esto acompañado de ejemplos reales, casos prácticos y herramientas para que te sientas segura al momento de enseñar.

Práctico – La formación incluye instancias prácticas pensadas para que puedas integrar y aplicar todo lo aprendido. Dentro del instructorado están incluidas 9 clases de entrenamiento, donde vas a vivir en primera persona la metodología, el enfoque técnico y la dinámica de clase. Además, vas a recibir **packs de clases** para seguir entrenando en click y llevar a la práctica cada uno de los conceptos teóricos. Creemos que enseñar también es saber hacer, por eso la práctica es parte fundamental de tu proceso de aprendizaje.

Open studio: los alumnos realizarán observaciones de clases en el estudio CLIC, para afianzar conocimientos. 5 hs de observación como requisito.

Certificación como Instructor de Pilates Reformer..

Instructorado de Pilates Clásico

Reformer Inicial

04 EXAMEN Y CERTIFICACIÓN

Cada alumno debe rendir examen **teórico** y **práctico**. Al finalizar la Formación se obtiene la certificación como Instructor de Pilates Clásico Reformer, otorgado por nuestra Academia de formación Clic Studio Pilates. El alumno tendrá conocimientos sólidos pudiendo impartir clases diseñadas por él mismo o por alguien más. Quien no complete la formación obtendrá un certificado de "participación".



05 OPORTUNIDAD DE SALIDA LABORAL

Al finalizar la capacitación, los egresados tendrán la posibilidad de integrarse a nuestro equipo de instructores de pilates clásico, lo que les permitirá acceder a una oportunidad laboral directa en CLIC. Si cumplís con los requisitos y compartís nuestra visión, podrías ser seleccionado para formar parte de nuestro staff y dar clases en nuestras instalaciones

06 CONTENIDO SERIE INICIAL

NIVEL INICIAL

En este nivel abordamos el repertorio fundamental del método Pilates en Reformer, basado en los principios creados por Joseph H. Pilates, quien concebía su método como una forma de control consciente del movimiento, equilibrio entre cuerpo y mente, y mejora integral de la salud.

Repertorio incluido:

Footwork Series, Tendon Stretch, The Hundred, Leg Series (Frog, Leg Circles), Short Box Series, Stomach Massage Series, Knee Stretch Series, Long Stretch Series, Running, Pelvic Lift y ejercicios de estiramiento.