



Profesorado de Pilates 2024

A-Balance S.A.S Nit. 900997189-6

Modalidad presencial

Duración: 1 año

Domingos de módulos: 8:00 AM a 12:00 PM y 2:00 PM a 6:00 PM

Sábados de seminarios: 2:00 PM a 6:00 PM

Se estudian los módulos durante 2 domingos al mes, cada día 8 horas intensivas.

- 192 horas en módulos
- 24 horas en seminarios complementarios
- 100 horas recibiendo clases - (Pueden ser online)
- 50 horas de observación y asistencia a maestros
- 100 horas dictando clases

Total de 466 horas

Se entrega el certificado al haber aprobado todos los módulos y las horas de prácticas.

Valor: 12 pagos mensuales de **\$380.000** pesos Colombianos. Siendo la totalidad del valor de la formación de **\$4.560.000** pesos Colombianos. O pago total del curso por adelantado \$4.000.000

Módulos y seminarios

Nro.	Módulos	Fechas	Actividades	Horas
1	Fundamentos en Pilates	Domingo 11 de febrero	Fundamentos Principios Anatomía básica	8
2	Método re-conectivo y de centralización	Domingo 25 de febrero	Introducción Neurociencia	24
		Domingo 10 de marzo	Las 3 conciencias Ejercicios prácticos	
		Domingo 24 de marzo	Aplicación del método Eficacia del método	
3	Mat Pilates	Domingo 7 de abril	Introducción Ejercicios básicos	24
		Domingo 21 de abril	Ejercicios intermedios	
		Domingo 5 de mayo	Ejercicios avanzados Serie 34 universal	
4	Pequeños elementos	Domingo 19 de mayo	Fitball Miniball	24
		Domingo 2 de junio	Aro o ring Bandas elásticas	
		Domingo 16 de junio	Mancuernas y bastón Secuencias lógicas	

5	Reformer básico	Domingo 30 de junio	Ejercicios de Pilates en Reformer de nivel básico. 70 ejercicios.	16
		Domingo 7 de julio		
6	Reformer Intermedio	Domingo 21 de julio	Ejercicios de Pilates en Reformer de nivel intermedio. 70 ejercicios.	16
		Domingo 4 de agosto		
7	Reformer avanzado	Domingo 18 de agosto	Ejercicios de Pilates en Reformer de nivel avanzado. 90 ejercicios.	16
		Domingo 1 de septiembre		
8	Cadillac o trapecio	Domingo 16 de septiembre	Ejercicios de Pilates en Cadillac.	16
		Domingo 29 de septiembre		
9	Spring board	Domingo 13 de octubre	Repertorio de ejercicios con el Cadillac o trapecio	16
		Domingo 27 de octubre		
10	Wunda chair	Domingo 3 de noviembre	Repertorio de ejercicios con la wunda chair	16
		Domingo 17 de noviembre		
11	Ladder barrel – Spine corrector	Domingo 1 de diciembre	Repertorio de ejercicios con el ladder barrel y el spine corrector	16
		Domingo 15 de diciembre		

Nro.	Seminarios	Fechas	Actividades	Horas
1	Seminario biomecánica y anatomía para Pilates	Sábado 2 de marzo	Anatomía para Pilates.	8
		Sábado 9 de marzo	Biomecánica para Pilates.	
2	Seminario Pilates en el embarazo	Sábado 6 de abril	Guía de ejercicios de Pilates en el embarazo. Indicaciones Contraindicaciones Modificaciones	4
3	Seminario Pilates en la obesidad	Sábado 11 de mayo	Manejo de la obesidad en Pilates	4
4	Seminario Pilates en la rehabilitación deportiva	Sábado 13 de julio	Lesiones deportivas más comunes y su manejo a través del método Pilates. Adaptaciones y modificaciones de los ejercicios.	8
		Sábado 20 de julio		

Consignar en cuenta corriente Bancolombia a nombre de A-Balance S.A.S **436-696624-01** los 12 pagos mensuales de \$380.000, enviando los soportes de los pagos al correo electrónico info@abalance.online o el comprobante del pago total del curso.

También se pueden realizar los pagos a través de la web <https://abalance.online>

Nota: No se entrega certificado sin haber completado los pagos del curso y sin haber concluido con las horas prácticas ni la evaluación del curso.