



PILATES REFORMER

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

ORGANIZADO POR:

**ICEDA SPORTS AND
FITNESS SCHOOL**

Guatemala, Ciudad de Guatemala
+502 3093 2644

icedasportsandfitness@gmail.com

¿QUE ES PILATES REFORMER?

Pilates Reformer es un sistema integral de fitness que utiliza el reformer, un equipo de ejercicio único que mejora la fuerza, la flexibilidad y la postura. Este sofisticado aparato está equipado con un carro deslizante, resortes, cuerdas con asas y una barra para los pies que proporciona resistencia y soporte para diversos movimientos.

Esto convierte al Pilates Reformer en la opción ideal tanto para principiantes como para practicantes experimentados.

Esta Certificación pretende enseñar las habilidades y destrezas necesarias para desenvolverse de una manera hábil y adecuada en cuanto a la correcta técnica de ejecución de los diferentes ejercicios del método Pilates en la máquina de reformer. Así como su fundamentación y los principios del método.

Los ejercicios que se desarrollarán en este curso son de nivel básico e intermedio en el reformer también en la silla de



igual manera se realizarán ejercicios de Pilates Mat necesarios para el aprendizaje y correcto entrenamiento y ejecución en el reformer

Se desarrollarán temáticas esenciales como la correcta alineación postural y la aplicación de los ejercicios con sus modificaciones y adaptaciones a los diferentes grupos poblacionales. Tendremos ejercicios de Pilates Reformer, y ejercicios de Pilates Mat, entre los básicos y los de repertorio universal.

Al finalizar el curso, los alumnos deberán de estar en capacidad de manejar, aplicar y adaptar las series básicas del Pilates Reformer de manera adecuada.

METODOLOGÍA:

30% teórico y 70% Práctico en estudios de Pilates

OBJETIVOS

Los participantes podrán:

- Identificar los principios apropiados de la biomecánica, kinesiología, aprendizaje motor, conciencia corporal y destreza motora en cuanto a los ejercicios del curso que les ayudara en el proceso de razonamiento clínico.
- La habilidad en el manejo correcto de los ejercicios desarrollados en el curso.
- Modificar ejercicios básicos y adaptarlos a las necesidades del cliente, así como identificar la etapa en la que se encuentra el cliente.
- Desenvolverse adecuadamente con los siguientes aparatos: Reformer, Torre de poder, Silla, Corrector de espina y otros accesorios, así como ejercicios básicos de Mat Pilates.
- Demostrar un manejo adecuado y seguro del equipo.
- Habilidad de ejecutar los ejercicios y sus variaciones de acuerdo a las necesidades del cliente.

ACERCA DEL: PROGRAMA

- Presentación de la Máquina de Reformer
- Contraindicaciones del movimiento
- Etapas de rehabilitación
- Estructura vs Estrategia
- Principios del movimiento
- Posturas básicas
- Ejercicios básicos de Pilates Mat
- Ejercicios en el reformer



Imparte

Jorge Mario Roquel

Master Trainer con más de 20 años de experiencia en el área fitness.

- ▶ Certificación de Instructor Profesional de aeróbicos avalado por el Ministerio de Educación de Guatemala.
- ▶ Certificaciones de AFAA (aeróbicos, step y mat pilates) USA.
- ▶ Functional Training™ Certification por North Point Gym de Carolina del Norte. USA
- ▶ Pilates Mat, Pilates Reformer, Pre-Post natal Pilates, Pilates for Men, Mini flex

INSCRÍBETE AHORA



**FECHAS: 22, 23 Y 24 DE AGOSTO
05, 06, 07 DE SEPTIEMBRE**

Horas Lectivas: 50 horas



**Viernes, Sábado y Domingo
10:00 am a 7:00 pm**



INVERSIÓN
TOTAL

Q 5,991

3 Cuotas de
Q 1,997

Incluye Material
Didáctico y Grupo en
WhatsApp de
Seguimiento



RESERVA SOLO
CON

Q 1,500

RESERVA AHORA



PRECIO
PROMOCIÓN
BONO

La promoción aplica
según disponibilidad
de espacios y cupos

HABLA CON
NUESTRO STAFF:
+ 502 3093 2644



Lugar: Studio Vim Sensory Fitness. Plaza Decosrisima Blvd Los Próceres 23-30, Zona 10, 2 Nivel



FORMAS DE PAGO

A Nombre de International Coaching Association

Banco BAC Cuenta Monetaria BAC

Quetzales: 906229166

Cuenta Monetaria BAC

Dólares: 906229372



ITCA SPORTS AND FITNESS SCHOOL



Mejora tu salud y condición física con Aeróbicos

"Tu cuerpo merece el mejor trato posible, no se trata solo de perder peso, se trata de ganar fuerza, resistencia y vitalidad"



Experiencia Alumnos Pilates Mat

"Adquiere conocimientos y Transmítelos"



Somos mas que una Escuela

Mens Venilia International Group, es una escuela europea de capacitación y formación fundada en la Ciudad de Barcelona en el año 2004. Actualmente con 7 sedes a nivel internacional y en proceso de expansión por Latinoamérica y Estados Unidos.



INSCRÍBETE AHORA



FECHAS: 22 Y 23 DE MARZO

Horas Lectivas: 10 horas



Sábado 8:00 am a 1:00 pm

Domingo 8:00 am a 1:00 pm



INVERSIÓN
TOTAL

L 5,000

Incluye Material Didactico, Coffee Break y Grupo en Whatsapp de Seguimiento

[PAGINA WEB](#)



RESERVA SOLO
CON

L 1,500

Diploma Avalado Internacional por ICMF (Miami) y MVIG (Barcelona)



[RESERVA AHORA](#)



PRECIO
PROMOCIÓN

BONO

La promocion aplica según disponibilidad de espacios y cupos

[HABLA CON
NUESTRO STAFF](#)



Lugar: MVIG Honduras, Lomas del Guijarro, Torre Alfa, Cuarto nivel, local 404.



FORMAS DE PAGO:

Depósito, transferencia, Compra Click, Tarjeta de débito o crédito Banco BAC Credomatic a nombre de International Coaching School S. de R. L de C.V.

Cuenta Lempiras: 741485961

Cuenta dólares: 741486001