

## INSTRUCTOR DE PILATES MAT- BÁSICO

### CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN Y DEFINICIÓN DEL PILATES.
2. BENEFICIOS Y OBJETIVOS DEL PILATES.
3. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA.
4. POSICIONES Y EJERCICIOS BÁSICOS.
5. CUALIDADES FÍSICAS IMPLICADAS.
6. FUNDAMENTOS BÁSICOS POSICIONES CORPORALES “LA POSTURA”.
7. ANÁLISIS Y COMPRENSIÓN DE LOS EJERCICIOS MAT I (1ª PARTE).
8. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN.
9. PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES.
10. POBLACIONES ESPECIALES.
11. PREVENCIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS.
12. EVALUACIÓN.

EN