

## INSTRUCTOR DE PILATES MAT- INTERMEDIO

### CONTENIDOS

1. BENEFICIOS Y OBJETIVOS DEL NIVEL INTERMEDIO DE PILATES -MAT.
2. ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA.
3. POSICIONES Y EJERCICIOS INTERMEDIOS.
4. CUALIDADES FÍSICAS IMPLICADAS.
5. FUNDAMENTOS BÁSICOS. POSICIONES CORPORALES EN EL NIVEL INTERMEDIO.
6. ANÁLISIS Y COMPRESIÓN DE LOS EJERCICIOS.
7. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN.
8. PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES.
9. POBLACIONES ESPECIALES.
10. PREVENCIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS.
11. EVALUACIÓN.

