



## INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES.

Código del curso: **2015cc10**

**Fecha de celebración:** Del 13 al 17 de julio de 2015.

**Directora:** Doña África Hidalgo García. Entrenadora personal especialista en el método Pilates. Jefa de estudios y docente de la escuela de formación energía Pilates.

**Duración:** 30 horas.

**Libre configuración:** 3 créditos.

**Eurocréditos:** 2 ECTS.

**Tarifa:** 120 €

---

**Resumen del contenido del curso:** el curso tratará de introducir los principios del método Pilates, así como las bases biomecánicas que lo sustentan. Se desarrollarán los ejercicios del calentamiento así como un pre-Pilates para poder entender la esencia de este sistema de entrenamiento de fuerza, y cómo puede ayudar, su práctica regular y correctamente guiada, a cualquier persona; ya sea deportista de elite o alguien que jamás haya realizado actividad física o deportiva.

### Dirigido a:

- Licenciados en INEF y estudiantes del grado de INEF.
- Diplomados y estudiantes de Fisioterapia.
- TAFAD y estudiantes de TAFAD.
- Entrenadores personales y técnicos de sala polivalente.
- Técnicos de actividades dirigidas multidisciplinares.
- Todos aquellos profesionales de la salud y el movimiento.

---

### Programa:

**Lunes 13 09'00-09'30** Recepción y entrega de documentación.

**10'00-10'30** Inauguración del curso.

**10'30-12'30** Conferencia: **“Biografía de J. H. Pilates. Historia del método Pilates y su introducción en España. Los principios del método Pilates”**.

- Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates y entrenadora personal especialista en el método Pilates.

- Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física, entrenadora personal especialista en el método Pilates y directora y docente de la Escuela de Formación Energía Pilates.

**12'30-13'00** Descanso.

**13'00-15'00** Conferencia: **“Principios biomecánicos aplicados al movimiento(I)”**.

- Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates y entrenadora personal especialista en el método Pilates.

- Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física, entrenadora personal especialista en el método Pilates y directora y docente de la Escuela de Formación Energía Pilates.

**Martes 14 10'00-12'30** Conferencia: **“Principios biomecánicos aplicados al movimiento (II)”**.

- Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates y entrenadora personal especialista en el método Pilates.

- Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física, entrenadora personal especialista en el método Pilates y directora y docente de la Escuela de Formación Energía Pilates.

**12'30-13'00** Descanso.

**13'00-15'00** Conferencia: **“El suelo pélvico”**.

- Doña Cristina Benjumea Morón. Diplomada en Magisterio de Educación Física, entrenadora personal especializada en el método Pilates y directora y docente de la Escuela de Formación Energía Pilates.

**16'30-18'30** Taller: **“Teoría y práctica del suelo pélvico”**.

- Doña Cristina Benjumea Morón. Colegiada por el ICPFA nº 2954, encargada de la Unidad de Linfedema, de la Unidad de Drenaje Linfático Manual y de los talleres de Pilates adaptado, en el Centro de Rehabilitación Arboleda-Ortega Sevilla Este y el Centro de Fisioterapia Antonio Roldán.

- Miércoles 15 10'00-12'00** Taller: **“Ejercicios de calentamiento del método Pilates”**.  
- Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates y entrenadora personal especialista en el método Pilates.  
- Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física, entrenadora personal especialista en el método Pilates y directora y docente de la Escuela de Formación Energía Pilates.
- 12'00-12'30** Descanso.
- 12'30-15'00** Taller: **“Ejercicios de calentamiento del método Pilates” (I)**.  
- Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates y entrenadora personal especialista en el método Pilates.  
- Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física, entrenadora personal especialista en el método Pilates y directora y docente de la Escuela de Formación Energía Pilates.
- 16'30-18'30** Taller: **“Práctica de los ejercicios de calentamiento” (II)**.  
- Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates y entrenadora personal especialista en el método Pilates.  
- Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física, entrenadora personal especialista en el método Pilates y directora y docente de la Escuela de Formación Energía Pilates.
- Jueves 16 10'00-12'30** Conferencia: **“¿A qué se le llama pre-Pilates? Ejercicios pre-Pilates” (I)**.  
- Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates y entrenadora personal especialista en el método Pilates.  
- Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física, entrenadora personal especialista en el método Pilates y directora y docente de la Escuela de Formación Energía Pilates.
- 12'30-13'00** Descanso.
- 13'00-15'00** Taller: **“Práctica de los ejercicios que conforman el pre-pilates”(II)**.  
- Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates y entrenadora personal especialista en el método Pilates.  
- Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física, entrenadora personal especialista en el método Pilates y directora y docente de la Escuela de Formación Energía Pilates.

- 16'30-18'30** Taller: **“Psicomotricidad aplicada al método Pilates” (I)**.  
- Doña Tatiana Martín Gómez. Maestra especialista en Educación Física, educadora de disminuidos psíquicos, experta en Psicomotricidad y monitora de Natación para la ONCE.
- Viernes 17 10'00-12'00** Taller: **“Psicomotricidad aplicada al método Pilates” (II)**.  
- Doña Tatiana Martín Gómez. Maestra especialista en Educación Física, educadora de disminuidos psíquicos, experta en Psicomotricidad y monitora de Natación para la ONCE.
- 12'00-12'30** Descanso.
- 12'30-13'30** Taller: **“Psicomotricidad aplicada al método Pilates” (III)**.  
- Doña Tatiana Martín Gómez. Maestra especialista en Educación Física, educadora de disminuidos psíquicos, experta en Psicomotricidad y monitora de Natación para la ONCE.
- 13'30-14'30** Conferencia: **“Ciencia y Pilates”**.  
- Doña África Hidalgo García. Certificación internacional en el método Pilates como instructor trainer por la escuela Stott Pilates y entrenadora personal especialista en el método Pilates.  
- Doña Ainara Martínez Madrid. Diplomada en Magisterio de Educación Física, entrenadora personal especialista en el método Pilates y directora y docente de la Escuela de Formación Energía Pilates.
- 14'30-15'00** Clausura del curso y entrega de diplomas.

---

**PATROCINAN:****Instrucciones de matrícula:**

[http://www.upo.es/olavideencarmona/cursos\\_de\\_verano/normativa\\_matriculacion/](http://www.upo.es/olavideencarmona/cursos_de_verano/normativa_matriculacion/)

**Automatricula:**

[http://www.upo.es/servicios/uxxiac/mat\\_car.mat\\_acc?tipo=C](http://www.upo.es/servicios/uxxiac/mat_car.mat_acc?tipo=C)

Sede Olavide en Carmona - Rectora Rosario Valpuesta  
C/ Ramón y Cajal, 15. 41410 - Carmona (Sevilla)  
954 978 149 / 954 144 355  
<http://www.upo.es/olavideencarmona>  
[olavideencarmona@upo.es](mailto:olavideencarmona@upo.es)