



Plus Pilates *Valencia*



DOBLE TITULACIÓN

INSTRUCTOR/A PILATES MAT INSTRUCTOR/A PILATES REFORMER

NUESTRO CURSO

Te ofrecemos el curso presencial más completo que te permitirá trabajar como instructor/a de pilates con total confianza.

¿DONDE ESTAMOS?

Valencia (zona Campanar)

LO MEJOR



Intensivo

Completa tu formación de forma rápida.



Completo

Clases teóricas y prácticas.

📞 962 077 325



624 066 225

✉ info@pluspilatesvalencia.com



¿POR QUÉ ELEGIRNOS?



PLAN DE ESTUDIOS

El temario más completo del sector



METODOLOGÍA

Clases teóricas y prácticas



GRUPOS REDUCIDOS

Máximo 6 alumnos por convocatoria



CONVOCATORIAS

Entre semana, sábados o intensivo julio



PAGO FRACCIONADO

Paga en 3 plazos sin intereses



DIPLOMA

Incluido en el precio

¡RESERVA YA TU PLAZA!





MÁS INFORMACIÓN

Este curso de instructor/a con doble titulación en pilates mat (suelo) y pilates reformer está dirigido a profesionales, técnicos, fisioterapeutas y en general, a todas aquellas personas interesadas en formarse como profesionales del pilates.

Nuestro plan de estudios exclusivo ofrece al alumno todos los conocimientos necesarios, tanto prácticos como teóricos para ejercer de instructor/a de pilates con total seguridad y confianza.

Este curso consta de:

- 18 jornadas de clases teóricas (de 5 horas de duración cada una)
- 25 clases prácticas
- 2 tutorías individuales
- Material de estudio incluido
- Diploma acreditativo





TEMARIO

BLOQUE 1 INTRODUCCION AL METODO PILATES

UNIDAD 1 RESEÑA HISTÓRICA

UNIDAD 2 CONTROLOGÍA

UNIDAD 3 QUÉ ES PILATES

UNIDAD 4 LA ESENCIA DEL MÉTODO PILATES

UNIDAD 5 LA FILOSOFÍA DEL MÉTODO PILATES

UNIDAD 6 OBJETIVOS DEL MÉTODO PILATES

UNIDAD 7 BENEFICIOS DEL MÉTODO PILATES

UNIDAD 8 FUNDAMENTOS DEL MÉTODO PILATES

UNIDAD 9 ESCUELAS DE PILATES

BLOQUE 2 ANATOMÍA APLICADA AL PILATES

UNIDAD 10 COLUMNA VERTEBRAL

UNIDAD 11 LAS ARTICULACIONES

UNIDAD 12 MÚSCULOS

UNIDAD 13 EL CORE

UNIDAD 14 LA CINTURA PELVICA

UNIDAD 15 LINEAS MIOFASCIALES





TEMARIO

BLOQUE 3 AJUSTES Y MOVIMIENTO EN PILATES

- UNIDAD 16 ORGANIZACIÓN DEL CUERPO EN GRAVEDAD
- UNIDAD 17 RESPIRACIÓN
- UNIDAD 18 AJUSTE CORPORAL Y ALINEACIÓN
- UNIDAD 19 LA PROPIOCEPCIÓN CON EL MÉTODO PILATES
- UNIDAD 20 PLANOS Y EJES
- UNIDAD 21 PRINCIPIOS DEL MÉTODO PILATES

BOQUE 4 METODOLOGIA

- UNIDAD 22 METODOLOGÍA Y PEDAGOGÍA EN PILATES
- UNIDAD 23 CLASIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS
- UNIDAD 24 GUIA DE EJERCICIOS MAT
- UNIDAD 25 USO MATERIAL COMPLEMENTARIO
- UNIDAD 26 PILATES CON MÁQUINAS
- UNIDAD 27 REFORMER
- UNIDAD 28 GUÍA EJERCICIOS REFORMER





Plus Pilates *Valencia*



PRÓXIMAS CONVOCATORIAS



LUNES - MIÉRCOLES

Comienzo 15 abril 2026
Finalización 17 junio 2026
Horario teoría: 9.00-14.00



SÁBADOS

Comienzo 18 abril 2026
Finalización 1 agosto 2026
Horario teoría: 9.00-14.00



INTENSIVO JULIO

Comienzo 1 julio 2026
Finalización 24 julio 2026
Horario teoría: 9.00-14.00

Las clases teóricas se impartirán según el horario elegido para cada convocatoria y los horarios de prácticas pueden elegirse libremente de lunes a viernes de 7.30 a 20.00

PRECIO Y FORMA DE PAGO

- 200€ reserva de plaza
- 545€ al comienzo del curso
- 545€ a la mitad del curso

Descuento 20% por pago al contado

1.290€

1.032€

¡RESERVA YA TU PLAZA!

☎ 962 077 325



624 066 225

✉ info@pluspilatesvalencia.com