

CURSO DE FORMACIÓN PILATES

Nivel Básico *Clásico*


ZONA *Pilates*
BODY & MIND STUDIO
Cali, Colombia

 Sexta edición
Presencial INTENSIVO
Agosto 2026



“

*Lo básico no es
básico por que sea
lo fácil. Es porque
son las bases y es
lo fundamental*

No aprenda Pilates
**Aprende a enseñar
verdadero Pilates**



Desde el sistema,
como debe ser y
como nadie más te lo
enseña.



Te formamos para ser un
profesor con verdadero

criterio

CURSO DE FORMACIÓN
PILATES
Nivel Básico *Clásico*

CUANDO APRENDES DESDE LA ESCUELA CLÁSICA...



Aprendes desde el SISTEMA, como solo entiende quien de verdad sabe Pilates.

Eliges el verdadero método, sin inventos, ni fusiones.



Enseñas con precisión, sin improvisación. No solo repetir ejercicios, ni coreografías.

Inicias tu formación como instructor por el camino correcto.

DOMINAS LA TÉCNICA Y EL SISTEMA

Sabes qué observar, cómo ejecutar, cómo guiar y acompañar con precisión, a través de los aparatos.

ENSEÑAS CON MÁS SEGURIDAD

Comprendes la lógica, progresiones y modificaciones, y adaptas a cada persona, incluyendo alumnos con patologías.

TRANSMITES CONFIANZA Y PROFESIONALISMO

Enseñas con bases sólidas, respetando el verdadero método.



INICIA TU FORMACIÓN COMO INSTRUCTOR CON LAS MEJORES BASES

Ser profesor de Pilates es más que aprender ejercicios. Es comprender un sistema integral de movimiento cuya esencia, más que cambiar cuerpos está en transformar vidas.

En Zona Pilates honramos la tradición del método clásico. Por eso nuestro curso está diseñado para que te introduces a una **formación en Pilates lo más cercana al original**, desde las bases del método, hasta la mejor técnica para su ejecución y enseñanza.

Empezaremos desde el inicio: desde “los principios” y fundamentos, para llegar a los movimientos.

Enfatizaremos en:

- **Comprensión global del método y del sistema.**
- **Técnica de ejecución y de enseñanza.**
- **Pedagogía y comunicación.**
- **Modificaciones para diferentes poblaciones y patologías.**

Aprenderás a enseñar con intención, entendiendo el propósito de cada movimiento, adaptando según las necesidades de tus alumnos.

Conocer el método clásico y entender el sistema es el mejor camino hacia tu evolución como profesor de Pilates moderno y de excelencia.

LA CONTROLOGÍA Y EL SISTEMA PILATES



“

Joseph Pilates desarrolló su método al que llamó inicialmente **-Contrología-**. La eficacia del método reside en la secuencia en la que se realizan los movimientos y en la lógica de sus sistema.

El Pilates Clásico abarca series en el Mat y en el Reformer desde un nivel básico hasta uno muy avanzado, los cuales, en combinación con ejercicios en otros aparatos, seleccionados para cada alumno según sus necesidades individuales, conforman el **"sistema" Pilates**.

Los aparatos no crean tipos de Pilates: organizan y enriquecen un mismo método.



CURSO DE FORMACIÓN

PILATES

Nivel Básico *Clásico*



PARA QUIÉN ES ESTE CURSO

- **Instructores** que quieran empezar una formación seria en Pilates.
- **Profesionales y estudiantes** de Educación Física, Ballet, Danza, Fisioterapia y áreas afines.
- **Entrenadores**, gimnastas y deportistas, interesados en el método.
- **Alumnos** y apasionados del movimiento, que quieran profundizar en su práctica.



Para quienes quieren enseñar ,
aprender y emprender con Pilates,
desde la esencia y el rigor del método
y no desde la moda.



QUÉ APRENDERÁS

En cada Módulo de Mat y Reformer se abordará:

- **Filosofía**, principios, fundamentos, conceptos desde el sistema.
- **Repertorio** clásico nivel básico, objetivos y técnica, ejecución y biomecánica básica.
- **Pedagogía y comunicación** para la enseñanza.
- **Modificaciones y adaptaciones** para diferentes poblaciones y patologías.



CURSO DE FORMACIÓN PILATES

Nivel Básico *Clásico*


ZONA *Pilates*
BODY & MIND STUDIO
Cali, Colombia

METODOLOGÍA Teórico práctica



Clases presenciales

Explicación, demostración y prácticas guiadas en el estudio.



Guía de estudio

Material propio e impreso por cada módulo.



Prácticas y observación

Horas personales de práctica y de observación incluidas.



CERTIFICADO

Se entrega **Diploma impreso**, por cada Módulo cursado - Mat y Reformer Básico-.

El alumno debe asistir al 100% de las sesiones presenciales.



DIRECCIÓN DEL CURSO



ANDREA VÉLEZ VIDAL

Directora Zona Pilates Body & Mind Studio
Cali, Colombia

COMPREHENSIVE PILATES TEACHER

Certificación Internacional en la Escuela
Masterpilates, Madrid, España.

Impulsa una pedagogía respetuosa y humana, que marca el sello de su estudio de Pilates: **Pilates para todos los cuerpos.**

Practicó Gimnasia olímpica y su historia con Pilates comenzó en su propio cuerpo, luego de una lesión de columna que la dejó sin caminar.

FORMACIÓN PRINCIPAL

- **Certificación internacional Comprehensive Pilates Teacher.** Escuela Masterpilates, Madrid, España.
- **Pilates Reformer (Básico, Intermedio y Avanzado) y Principios del Movimiento.** Balanced Body, Santiago de Compostela, España.
- **Máster en Readaptación de Lesiones basado en el método Pilates.** Xtensall Pilates, España.
- **Profundización en Pilates Clásico Mat y Reformer, Anatomía y Biomecánica.** Contrology Pilates, Colombia.
- **Certificación en Pilates Mat.** Pilates Procolombia (Eduardo Prieto).

Comunicadora Social, Magíster en Salud Pública, docente universitaria, con Diplomados en Ambientes de Aprendizaje y Psicología del Consumidor.

WORKSHOPS, EDUCACIÓN CONTINUA Y PRÁCTICAS

ESPAÑA

Mabel Cabrera

Luisa Core

Ricardo Jaramillo

Verónica Ruiz

Antonio León

Fernando Morán

ESTADOS UNIDOS

Saúl Choza

Cynthia Shipley

ARGENTINA

Federico Randazzo Lorena Rivas

COLOMBIA

Ana María Mejía

Ana Restrepo

Eduardo Prieto

CURSO DE FORMACIÓN
PILATES
Nivel Básico *Clásico*

HORARIOS

CURSO INTENSIVO



28, 29 Y 30 DE AGOSTO 2026

**MÓDULO
PILATES
MAT**

28 AGOSTO, VIERNES

9:00 AM - 1:00 PM

3:00 PM - 7:00 PM

29 AGOSTO, SÁBADO

8:00 AM - 12:00 M

**MÓDULO
PILATES**

REFORMER

29 AGOSTO, SÁBADO

2:00 pm - 6:00 PM

30 AGOSTO, DOMINGO

8:00 AM - 1:00 PM

2:00 pm - 5:00 PM



LUGAR



**Zona Pilates Body & Mind Studio
Cali, Colombia**

Calle 42 No. 97A-25 pisos 3 y 4.

Sector Valle del Lili

Contacto WhatsApp:

+57 316 386 2940

@zonapilates.studio



CURSO DE FORMACIÓN
PILATES
Nivel Básico *Clásico*



INVERSIÓN
La mejor inversión siempre
será tu formación

CURSO COMPLETO

Módulo 1 + Módulo 2

\$1.800.000 COP

MÓDULOS INDIVIDUALES

Módulos Mat o Reformer

\$1.000.000 COP
cada uno

PREVENTA
HASTA EL 11 DE AGOSTO 2026

\$1.700.000 COP

\$950.000 COP

- Gastos de alimentación, alojamiento u otros adicionales no están incluidos y corren por cuenta del alumno.
- Verifica y garantiza tu agenda para tu participación. **No se devuelve dinero por ningún motivo.**
- Para inscribirse en el Módulo de Pilates Reformer se debe demostrar formación previa o experiencia real en Pilates Mat.

FORMAS DE PAGO

Transferencias | Tarjetas de
crédito o débito | Efectivo |
Pago en cuotas antes de inicio
de curso



INSCRIPCIONES

www.zonapilates.studio
info@zonapilates.studio



+57 316 3862940