

CURSO CAPACITACIÓN PILATES

NIVEL Básico *Clásico*

Presencial Mayo 2025

16, 17 y 18 23, 24 y 25

Cali, Colombia



ZONA *Pilates*
BODY & MIND STUDIO

**NO ES SOLO APRENDER PILATES
ES APRENDER A ENSEÑAR PILATES**

Módulo 1 Pilates Mat

Módulo 2 Pilates Reformer



Inicia tu formación como instructor(a) con las mejores bases

Presentación

Ser profesor(a) de Pilates no es solo aprender movimientos; es comprender cómo enseñar un método inteligente, progresivo y estructurado que conecta cuerpo, mente y espíritu. Enseñar Pilates es dominar una filosofía que integra movimientos en un sistema coherente y lógico. No se trata de poner a un alumno a hacer un ejercicio, a repetir una coreografía o a "copiar" un dibujo con su cuerpo. Es un método de movimiento inteligente, lo cual requiere de estudio, tanto del profesor como del alumno, que no es un sujeto pasivo.

En nuestro curso de capacitación en Pilates Nivel Básico, te sumergirás en la esencia y las bases del método. A partir del repertorio clásico, conseguirás la sustentación para aprender a enseñar con intención, con el mejor desempeño, adaptando y progresando según las necesidades de tus alumnos, buscando el control mente-cuerpo para guiarlos con seguridad y efectividad.

Desde el Mat hasta el Reformer, comprenderás cómo cada aparato y movimiento se interconectan dentro de un sistema coherente que promueve la fuerza, la flexibilidad y el control. Respetar el método Pilates clásico y entender su sistema es el primer paso hacia tu evolución como instructor(a).

CURSO CAPACITACIÓN PILATES

NIVEL Básico *Clásico*



Mayo 2025

16, 17 y 18

23, 24 y 25

Cali, Colombia



ZONA *Pilates*
BODY & MIND STUDIO

En nuestro curso de capacitación en **Pilates Clásico Nivel Básico** pueden inscribirse:



Público

- **Instructores iniciantes** en la enseñanza de Pilates y otros sistemas de movimiento, que quieran ampliar sus conocimientos o mejorar sus bases.
- **Profesionales y estudiantes** de Educación Física, ballet, danza, Fisioterapia, otras profesiones.
- **Entrenadores** personales, gimnastas y otros deportistas interesados en sistemas de movimiento mente-cuerpo.
- **Entusiastas y apasionados** del movimiento, sí como **alumnos** de Pilates que quieran profundizar en su práctica.

Con tu formación en este curso lograrás:



Objetivos

1. **Conocer** la filosofía del método clásico Pilates, comprendiendo sus principios, fundamentos, conceptos claves y su aplicación práctica.
2. **Aprender** a enseñar y adaptar el repertorio clásico del nivel Básico de Pilates Mat y Pilates Reformer con claridad, seguridad y efectividad.
3. **Desarrollar** habilidades pedagógicas, técnicas de comunicación y corrección precisa para potenciar el aprendizaje de tus alumnos.
4. **Comprender** las transiciones y secuencias lógicas que preparan el cuerpo de manera progresiva, asegurando estabilidad, control y avance en la práctica.

CURSO CAPACITACIÓN PILATES

NIVEL Básico *Clásico*



Mayo 2025
16, 17 y 18
23, 24 y 25
Cali, Colombia



ZONA Pilates
BODY & MIND STUDIO



Metodología

Nuestro curso combina teoría y práctica intensiva en un **ambiente de aprendizaje colaborativo y participativo**:

- Clases lectivas presenciales.
- Guía de estudio impresa desarrollada por Zona Pilates (Mat y Reformer nivel Básico).
- Sesiones prácticas en Pilates Mat y Pilates Reformer, con supervisión directa.



Contenidos

En cada módulo del curso se abordará:

- **Introducción** al Pilates: Fundamentos, Principios, Historia.
- **Repertorio** clásico del nivel Básico - Mat y Reformer-.
- Objetivos específicos de cada ejercicio, **técnica** detallada, **biomecánica** básica y correcciones.
- Variaciones y **modificaciones** para diferentes necesidades y **patologías** frecuentes.
- **Didáctica**, herramientas pedagógicas de enseñanza y técnicas de **comunicación**.
- Generalidades de **emprender** con un estudio de Pilates.



Certificado

Se entregará certificado de asistencia por cada Módulo cursado, para lo cual deberá cumplir:

- Asistencia a 12 horas presenciales lectivas.
- 6 horas de observación de clases.
- 6 horas de práctica personal -Mat, Reformer o ambos, según lo que haya cursado-.

**Total por cada módulo
24 horas**

Zona Pilates facilita sus espacios para las prácticas y para la observación, para quienes estén en Cali o lugares cercanos.

CURSO CAPACITACIÓN PILATES

NIVEL Básico *Clásico*



Mayo 2025

16, 17 y 18
23, 24 y 25

Cali, Colombia



ZONA Pilates
BODY & MIND STUDIO



Por qué Pilates Clásico

Joseph Pilates desarrolló su método original y lo transmitió a sus alumnos y sucesores, quienes lo expandieron. La eficacia del método reside en la secuencia en la que se realizan los movimientos, donde cada uno se basa en el anterior. El repertorio clásico respeta en gran medida el orden original.

El Pilates Clásico abarca desde un nivel básico hasta uno muy avanzado. La serie de ejercicios en el Mat y el Reformer están organizados en una secuencia, y conforman un "sistema" combinado con ejercicios en otros aparatos, seleccionados para cada alumno según necesidades individuales.

Un instructor(a) formado en Pilates Clásico sigue un enfoque de enseñanza estructurado, con un conocimiento del método lo más cercano al original, y un manejo del sistema Pilates.

Fechas y horarios Mayo 2025

Módulo 1 Pilates Mat



Viernes 16
4:00 pm - 7:00 pm

Sábado 17
9:00 am - 12:00 m |
2:00 pm - 5:00 pm

Domingo 18
9:00 am - 12:00 m

Módulo 2 Pilates Reformer



Viernes 23
4:00 pm - 7:00 pm

Sábado 24
9:00 am - 12:00 m |
2:00 pm - 5:00 pm

Domingo 25
9:00 am - 12:00 m

CURSO CAPACITACIÓN PILATES

NIVEL Básico *Clásico*

Mayo 2025
16, 17 y 18
23, 24 y 25
Cali, Colombia



Dirección del curso

ANDREA VÉLEZ VIDAL

Directora Zona Pilates Body & Mind Studio

Pilates para todos los cuerpos

- **Comprehensive Pilates Teacher** Certificada en la Escuela Internacional **Masterpilates**, Madrid, España.
- Formación en Principios del Movimiento, Pilates Reformer -Básico, Intermedio y Avanzado- en **Balanced Body**, Santiago de Compostela, España.
- Formación en Pilates Mat en Pilates Procolombia, **Eduardo Prieto Pilates**.
- Profundización en Pilates Clásico Mat y Reformer, Anatomía y Biomecánica, en **Contrology Pilates**, Medellín, Colombia.
- Actual alumna Máster en Readaptación de Lesiones basado en método Pilates. **Xtensall Pilates**, España.
- Educación Continua con maestros clásicos y contemporáneos en España, Argentina y Colombia.
- Docente Universitaria | Comunicadora Social | Magíster en Salud Pública.

Lugar e inscripciones



Zona Pilates Body & Mind Studio
Cali, Colombia

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

Contacto WhatsApp:

+57 316 386 2940

CURSO CAPACITACIÓN PILATES

NIVEL **Básico** *Clásico*



ZONA *Pilates*
BODY & MIND STUDIO



Inversión

La mejor inversión siempre será en tu formación

MÓDULOS INDIVIDUALES

VALOR COP
\$450.000 cada módulo
\$350.000 Pronto Pago

VALOR DÓLARES
USD **120** cada módulo
USD **100** Pronto Pago

CURSO COMPLETO

Módulo 1 + Módulo 2

VALOR COP
\$800.000 curso completo
\$600.000 Pronto Pago

VALOR DÓLARES
USD **220** curso completo
USD **200** Pronto Pago

Los valores indicados corresponden a la inscripción al curso. Los gastos de alimentación, alojamiento u otros adicionales no están incluidos y corren por cuenta del alumno.

FORMAS DE PAGO

SEPARACIÓN DE CUPO

\$200.000 COP | USD 60 dólares

Transferencia bancaria | Tarjetas de crédito o débito | Efectivo

Pagos internacionales:

Paypal | Link de pago con tarjeta

PRONTO PAGO HASTA EL

1 DE MAYO DE 2025



INSCRIPCIONES

www.zonapilates.studio

info@zonapilates.studio



+ 57 316 3862940

ZONA PILATES STUDIO - Cali, Colombia