

# MASTERPILATES



**DIRECTORAS: MABEL CABRERA Y LUISA CORE**

# MASTERPILATES



INTERNATIONAL TEACHER TRAINING  
ACCREDITATION FOR PILATES

AWARDED TO

**MasterPilates Formación**

Awarded: June 1st, 2022  
Expires: May 31st, 2023

  
Stella Hull-Lampkin  
PMA Board President

  
Carla Harris  
PMA Executive Director

# MASTERPILATES

# CURSO DE FORMACIÓN INSTRUCTOR DE PILATES

## FORMACIÓN INTEGRAL MAT & APARATOS

COMPREHENSIVE PILATES TEACHER TRAINING PROGRAM



## CONVOCATORIA Madrid Enero 2024

TF. 34 646 73 06 78  
Infantas 40 1º B  
Madrid 28004

masterpilates.es@gmail.com

# MASTERPILATES, Escuela de referencia en España

---



**Joseph Pilates**  
con  
**Romana Kryzanowska**



**Romama Kryzanowska**  
con  
**Bob Liekens**



**Bob Liekens**  
con  
**Mabel Cabrera y Luisa Core**

---

- **COMPROMISO CON EL PILATES ORIGINAL: RIGOR, EXPERIENCIA**

El programa de la Escuela MasterPilates está comprometido con la integridad del Pilates Clásico ideado por Joseph H. Pilates.

- **PROTOCOLO DE DIDÁCTICA DE ENSEÑANZA: COHERENCIA, EXCELENCIA**

Metodología de enseñanza: **¡Te enseñamos a enseñar!**

- **TUS OBJETIVOS, NUESTROS OBJETIVOS**

**MasterPilates, mucho más que un curso:** el número reducido de estudiantes permite al alumnado alcanzar un nivel de competencia superior.

**Reconocimiento y Posicionamiento** del título MasterPilates en el mercado laboral. Más de 1500 estudiantes avalan el programa.

**Club Profesional MasterPilates:** La Formación Continua es la clave del éxito como profesional.  
¡Únete a la Comunidad MasterPilates!

---

## A QUIÉN VA DIRIGIDO

---

- A todas las personas que quieran iniciarse en la Formación Profesional de Pilates.
- A aquellos profesionales de Técnicas de Movimiento (Feldenkrais, Yoga, Tai Chi, Bailarines...) interesados en sumar conocimientos y ampliar su cuota de mercado laboral.
- A profesionales del deporte (TAFAD, CAFYD...) interesados en conocer en profundidad el método Pilates para implementarlo en todas las variantes de actividad física, con el objetivo de mejorar el rendimiento y la técnica de los deportistas.
- A profesionales de la salud (Fisioterapeutas, Rehabilitadores, trabajadores sociales...) que quieran introducir el Método Pilates como herramienta complementaria de actividad física y mejora de salud para sus pacientes.

### **SALIDAS LABORALES**

Pilates en Estudios especializados

Pilates en centros fitness (Gimnasios)

Pilates en clínicas de Fisioterapia

Pilates en Centros de Terapias y Rehabilitación

Pilates Entrenador personal



# ¿QUÉ INCLUYE EL PROGRAMA DE ESTUDIOS INTEGRAL?

---

- **Diploma Instructor de Pilates**
- **Formación Integral: Pilates Mat (Suelo) & Pilates Studio (Aparatos)**
- **Acceso al examen Nationally Pilates Certification Program**
- **120 horas lectivas presenciales**  
Explicación Teórico / Práctica de la Técnica.
- **5 Manuales** explicativos de la Técnica  
(fotos y teoría descripción de ejercicios)
- **Taller de Análisis postural y Diseño de clases según Necesidades individuales.**
- **Taller de Anatomía Básica aplicada al Método Pilates.**
- **Taller de Patologías más comunes.**
- **Taller de Poblaciones especiales.**
- **Auto Prácticas incluidas e ilimitadas a lo largo de la trayectoria del curso**
- **Tutorías presenciales**
- **Tutorías On-line Personales.** (Previa cita)
- **Teacher Trainers y/o tutores accesibles**  
Consulta y ayuda al estudio durante todo el proceso formativo.
- **Área del estudiante: Web.**  
Videos tutoriales exclusivos para nuestros estudiantes.
- **Tasas ordinarias de exámenes incluidas.**



# PLAN DE ESTUDIOS

- **1º fin de semana**  
**26, 27 y 28 enero 2024**

**Técnica MAT Básico: 18 horas.**  
**Tutorías: 2 h**  
**Exámenes 2 h**  
**Prácticas: 50 h.**

- **¿Qué es el Método Pilates?**
- **Principios y Filosofía del Método. J.H. Pilates**
- **MAT nivel básico**
- Metodología de MasterPilates
- - Uso de la Herramienta Verbal
- - Uso de la Voz y Ritmo
- **The Hundred**
- Explicación Técnica Mat Nivel Básico
- Prácticas: profesor / alumno en parejas y grupal



- **2º fin de semana**  
**16, 17 y 18 febrero 2024**  
**Técnica Aparatos Básico: 18 h**  
**Tutorías: 2 h**  
**Exámenes: 2 h.**  
**Prácticas: 50 h.**

- **Presentación Mat & Studio I - Básico**
- Clase Mat Nivel Básico
- Explicación Técnica: Reformer
- Prácticas  
Explicación Técnica: Cadillac / Wall Unit  
Prácticas
- Explicación Técnica: Wunda Chair
- Prácticas: profesor / alumno en parejas y grupal

- **3º fin de semana**  
**5, 6 y 7 abril 2024**

**Técnica Mat & Reformer Intermedio I: 18 h**  
**Tutorías: 2 h**  
**Exámenes: 2 h.**  
**Prácticas: 60 h.**

- **Presentación Mat & Studio II Intermedio I**
- Clase Mat Nivel Intermedio
- Explicación Técnica Mat Nivel Intermedio
- Prácticas: profesor / alumno en parejas y grupal
- Explicación Técnica: Reformer
- Prácticas: profesor / alumno en parejas y grupal
- Presentación Magic Circle
- Prácticas
- Anatomía

# PLAN DE ESTUDIOS

---

● **4º fin de semana**  
**31 mayo, 1 y 2 junio 2024**

**Técnica : Aparatos Intermedio II: 18 h**  
**Tutorías: 2 h**  
**Exámenes: 2 h.**  
**Prácticas: 70 h.**

- **Presentación Mat & Studio II**
- Clase Mat Intermedio
- Explicación Técnica Cadillac
- Prácticas
- Explicación técnica Wunda Chair  
Prácticas
- Explicación técnica Barrels
- Prácticas
- Explicación técnica: **Traditional Ending**  
(ejercicios de Finalización Tradicional)
- Prácticas

● **5º fin de semana**  
**5, 6 y 7 de julio 24**

**Técnica Mat & Aparatos Avanzado: 18 h**  
**Tutorías: 2 h**  
**Exámenes: 2 h.**  
**Prácticas: 50 h.**

- **Presentación Mat Avanzado**
- Explicación técnica: Mat
- **Presentación Studio Avanzado**
- Clase Mat Nivel Avanzado
- Explicación técnica: Reformer
- Prácticas
- Anatomía. Test evaluación
- Explicación técnica Cadillac
- Prácticas
- Explicación técnica Wunda Chair
- Prácticas

● **6º fin de semana**  
**27, 28 y 29 septiembre 2024**

**Tutorías: 2 h**  
**Exámenes: 2 h.**  
**Prácticas: 60 h.**

- **Taller Análisis Postural**
- Prácticas Taller Análisis Postural
- ¿Qué es la postura?
- Análisis postural estático /  
dinámico
- Directrices para el diseño de una  
clase según necesidades  
Individuales
- **Taller Poblaciones Especiales**
- **Taller Patologías más comunes  
del aparato locomotor**

● **25 de octubre 2024**

Entrega Trabajo final de curso:  
Diseño de una clase de nivel  
Intermedio según necesidades  
individuales.

**Horario de Horas lectivas  
Presenciales**

Viernes: de 16.00h a 20.30h.  
Sábado: de 9.30h a 18.00h.  
Domingo: de 9.30h a 14.00h.

---



## ¿QUÉ ACREDITACIÓN SE OBTIENE?

---

- **Certificado de Asistencia a horas lectivas**  
Los alumnos que lo requieran, pueden solicitar este certificado siempre que hayan cumplimentado TODAS las horas lectivas presenciales del programa de estudios.
- **Certificado de Competencia Instructor de Pilates**  
**Formación Integral: Mat (Suelo) & Studio (Aparatos)**

El alumno obtiene el Certificado tras completar las horas lectivas y superar las evaluaciones correspondientes a cada nivel dictaminadas por la escuela.



---

## ¡Diferénciate en el mercado! DA UN PASO INTERNACIONAL EN TU CARRERA

El Programa de estudios de MasterPilates tiene el sello,  
**INTERNATIONAL TEACHER TRAINING APROVAL PROGRAM**  
Avalado por la asociación americana **PILATES METHOD ALLIANCE.**

*Certificación Integral de Pilates (NCPT)*  
<https://nationalpilatescertificationprogram.org/>

\*UNA VEZ EL ALUMNO HA OBTENIDO EL CERTIFICADO DE LA ESCUELA MASTERPILATES TIENE LA OPCIÓN DE PRESENTARSE AL EXAMEN AMERICANO: NATIONAL PILATES TEACHER CERTIFIED

\*LA ESCUELA OFRECE UN TALLER GRATUITO PARA LA ORIENTACIÓN DE ESTUDIO DE ESTE EXAMEN



**ITTAP**  
International Teacher Training  
Accreditation for Pilates



## PRECIO DEL CURSO Y FORMAS DE PAGO

### ESTUDIANTE INTEGRAL: MAT & STUDIO COMPREHENSIVE PILATES TEACHER TRAINING

Reserva de plaza/ Matrícula: 900 €

+

Pago fraccionado: 8 Cuotas mensuales de 337,50€  
Cuotas mensuales de Febrero a Septiembre  
(ambos incluidos)

Precio Curso: 3.600€ (IVA incluido)



Promoción Pago único: 10% descuento sobre precio global del curso



Promoción Pronto Pago (límite 1 de diciembre): 40% descuento sobre la Matrícula



Promoción Pronto Pago (límite 7 de enero): 20% descuento sobre la Matrícula



### ESTUDIANTE BRIDGE

Alumnos con formación acreditada de Pilates Mat  
(Estudiantes con Certificación de Pilates MAT por la Escuela MasterPilates  
u otra Escuela de acreditación internacional)

Reserva de plaza / Matrícula: 900 €

+

Pago fraccionado: 8 Cuotas mensuales: 212.50 €  
Cuotas mensuales de Febrero a Septiembre  
(ambos incluidos)

Precio Curso: 2.600€ (IVA incluido)

\*La escuela se reserva el derecho de admisión del número de alumnos BRIDGE por convocatoria



¡Consúltanos lo que necesites!  
TF. 609 05 59 31







**Aprende,  
entrena,  
siente  
y disfruta  
tu carrera  
profesional**

## **INSCRIPCIÓN**

- 1) Rellena el formulario. **Pincha aquí.**
  - 2) Abona el importe de la Matricula / reserva de plaza.
  - 3) Envía el comprobante del pago realizado a [masterpilates.es@gmail.com](mailto:masterpilates.es@gmail.com)
- La Escuela te confirmará vía mail tu plaza.**

**A ningún solicitante se le negará la admisión al curso por motivos de raza, origen nacional, color, credo, religión, sexo, edad, discapacidad, identidad de género u orientación sexual.**

### **DATOS BANCARIOS: Banco Sabadell**

- **Nº cuenta:** IBAN ES1800810085600002884390
- **Beneficiario:** MasterPilates Formación S.L.
- **Concepto:** Nombre + apellido / Convocatoria MADRID ENERO 2024
- ***Envía tu justificante de pago a [masterpilates.es@gmail.com](mailto:masterpilates.es@gmail.com)***

#### **POLÍTICA DE CANCELACIÓN Y REEMBOLSO ANTES DEL INICIO DEL CURSO.**

- 4.1. En caso de producirse por parte de MasterPilates la cancelación antes del inicio del curso, MasterPilates procederá la devolución del 100% del importe satisfecho antes de la fecha prevista de inicio del Curso.
- 4.2. En caso de que el alumno no pudiera realizar la formación, MasterPilates procederá la devolución del 100% del importe pagado, siempre y cuando avise 15 días antes del comienzo de curso.
- 4.3. Pasado los 15 días, MasterPilates procederá la devolución del 100% del importe abonado menos 350€ (concepto de tasas administrativas).

#### **POLÍTICA DE CANCELACIÓN Y REEMBOLSO UNA VEZ INICIADO EL CURSO.**

- 5.1. En caso de que el alumno, una vez iniciado el curso, tenga que abandonar la formación, la cantidad abonada se quedará en depósito para poder incorporarse en las próximas convocatorias; el período de validez es de 2 años a contar desde el inicio de su formación.
- 5.2. En caso de que el estudiante haya finalizado el periodo de formación de su convocatoria y no haya finalizado sus exámenes, tiene el siguiente periodo para poder completar su formación:  
Comprehensive Teacher Training Program (Mat & Studio): 24 meses desde la fecha de inicio de su curso.
- 5.3. En situaciones especiales acaecidas y ajenas a la voluntad del estudiante, La Escuela acordará un plan de estudio específico para el estudiante.

# Club Profesional MasterPilates

*¡Tu Formación Continua!*



***"Once a student, always a student..."***

En MasterPilates entendemos que sólo cuando el Profesor de Pilates se mantiene en forma y en constante evolución, puede inspirar a sus alumnos.

**ACTIVIDADES:** Clases Mat Profesional, Seminarios monográficos, Mentoring, Especializaciones, Maestros invitados Internacionales.



**MASTERPILATES**  
Directoras: Mabel Cabrera & Luisa Core  
[www.masterpilates.center](http://www.masterpilates.center)



**ITTAP**  
International Teacher Training  
Accreditation for Pilates



# DIRECTORAS DE LA ESCUELA

---



**Certified Teacher**  
**nº 10921**



**Mabel Cabrera**  
**Fundadora y Directora de MasterPilates**

- Colaboradora como experta en Pilates en el grupo de trabajo de elaboración de Cualificaciones correspondientes a la Familia Profesional de "ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS"
- Certificada en Leader Education Advanced Program (LEAP) by Bob Liekens por la Escuela Internacional The Pilates Standard.
- Formada en USA como Teacher Trainer (Formadora de formadores) por Bob Liekens.
- Fundadora y Directora de MasterPilates.
- Fundadora y Directora técnica de Pilates Wellness and Energy.
- Seleccionada por la PMA en calidad de Mat Presenter en las convenciones de 2010 y 2008.
- Teacher Trainer certificada por la PMA (Pilates Method Alliance).
- Su bagaje en Pilates incluye numerosos Seminarios, Jornadas y Formaciones con los más prestigiosos profesores Internacionales: Gideon Avrahami, Bob Liekens, Susan Moran, Alan Herdman, Madeleine Black, Rebeca Leone, Rael Isakovich, Kyria Sabin, Deborah Lessen, Brent Anderson, Dawn-Marie Ickes, Sherri Betz, Peter Fiasca, Rebecca Rothstein entre otros e incluyendo los profesores llamados "Elders" como Lolita San Miguel y Ron Fletcher.
- Directora de los proyectos realizados con la Fundación Pilates: "Trastornos músculos esqueléticos en el sector de la Hostelería", Pilates y Cardiopatía, Pilates en la escuela, Pilates y Mastectomía, Pilates y cáncer de mama
- Diplomada en Danza por el Real Conservatorio de Danza de Madrid.
- Licenciada en Coreografía y Técnicas de Interpretación de la Danza.
- Bailarina Solista de Ballet Clásico en diversas compañías internacionales.
- Coordinadora Artística de Compañía Nacional de Danza (España)



**Certified Teacher**  
**nº 10922**



**Luisa Core**  
**Fundadora y Directora MasterPilates**

- Experto en Mujer y Deporte por la UPM.
  - Certificada en Leader Education Advanced Program (LEAP) by Bob Liekens por la Escuela Internacional The Pilates Standard.
  - Formada en USA como Teacher Trainer (Formadora de formadores) por Bob Liekens.
  - Fundadora y Directora de MasterPilates.
  - Fundadora y Directora de Wellness and Energy.
  - Seleccionada por la PMA en calidad de Mat Presenter en las convenciones de 2010 y 2008.
  - Teacher Trainer certificada por la PMA (Pilates Method Alliance).
  - Su bagaje en Pilates incluye numerosos Seminarios, Jornadas y Formaciones con los más prestigiosos profesores Internacionales: Gideon Avrahami, Bob Liekens, Susan Moran, Alan Herdman, Madeleine Black, Rebeca Leone, Rael Isakovich, Kyria Sabin, Deborah Lessen, Brent Anderson, Dawn-Marie Ickes, Sherri Betz, Peter Fiasca, Rebecca Rothstein entre otros e incluyendo los profesores llamados "Elders" como Lolita San Miguel y Ron Fletcher.
  - Bailarina especializada en Danza Española, titulada por la Escuela Profesional de Danza de Madrid.
  - Ha trabajado con los mejores representantes de la danza española
-





***¡Inscríbete ahora!***

***¡UNÉTE A LA COMUNIDAD  
MASTERPILATES!***