

# MASTERPILATES



**DIRECTORAS: MABEL CABRERA Y LUISA CORE**

Las directoras de la Escuela son  
Instructoras de tercera generación en la  
historia del mundo de Pilates.

Mabel Cabrera y Luisa Core, con más de 20  
años de experiencia docente cada una, son  
las maestras que imparten los cursos de  
formación.



INTERNATIONAL TEACHER TRAINING  
ACCREDITATION FOR PILATES

AWARDED TO

MasterPilates Formación

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

*Stella Hull-Lampkin*  
Stella Hull-Lampkin  
PMA Board President

*Carla Harris*  
Carla Harris  
PMA Executive Director



# CURSO DE FORMACIÓN INSTRUCTOR DE PILATES

## FORMACIÓN INTEGRAL MAT & APARATOS

COMPREHENSIVE PILATES TEACHER TRAINING PROGRAM



## CONVOCATORIA

### Madrid - Octubre 2024

TF. 34 646 73 06 78



Infantas 40 1º B  
Madrid 28004

masterpilates.es@gmail.com

# MASTERPILATES, Escuela de referencia en España y en el mundo de Pilates de habla hispana

---



**Joseph Pilates  
con  
Romana Kryzanowska**



**Romama Kryzanowska  
con  
Bob Liekens**



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

---

## *Objetivos del Curso de Formación Integral*

- Conocer la Filosofía e Historia del Método
- Entender y Aplicar los Principios en los que se fundamenta el Método Pilates
- Estudiar los ejercicios del repertorio completo del método organizados en tres niveles: Mat, Reformer, Cadillac / Wall Unit, Chairs, Barrels, Magic Circle.
- Metodología y Didáctica de enseñanza: ¡Te enseñamos a enseñar Pilates!
- Modificaciones y Variaciones: Aprender a impartir clase para clientes de todos los niveles y capacidades
- Anatomía aplicada al método
- Taller de Patologías más comunes
- Taller de Análisis Postural y Diseño de una clase según Necesidades Individuales

*"Te enseñamos a enseñar el Método Pilates"*

## 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



**ITTAP**  
International Teacher Training  
Accreditation for Pilates

# ¿QUÉ INCLUYE EL CURSO DE FORMACIÓN INTEGRAL?

---

- **Certificado / Diploma de Instructor de Pilates**
- **Formación Integral: Pilates Mat (Suelo) & Pilates Studio (Aparatos)**
- **120 horas lectivas presenciales**  
Explicación Teórico / Práctica de la Técnica.
- **Auto Prácticas incluidas e ilimitadas a lo largo de la trayectoria del curso**
- **5 Manuales** explicativos de la Técnica  
(fotos y teoría con 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.**
- **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.**
- **Acceso al examen Nationally Pilates Certification Program**



# ¿POR QUÉ FORMARTE CON LA ESCUELA MASTERPILATES? CONOCE LA DIFERENCIA

---

- **Auto-Prácticas incluidas** dentro del programa de estudios
- Número reducido de estudiantes
- Soporte de tutorías
- Área del estudiante en web (Tutoriales grabados)
- Equipo docente de trayectoria Internacional con más de 20 años de experiencia
- Reconocimiento y Posicionamiento de la Certificación MasterPilates en el mercado laboral.
- **Formación Continua: Club Profesional MasterPilates** Crecimiento profesional constante con las especializaciones en temas específicos que amplían las posibilidades laborales.
- **Acceso a la Certificación Internacional NCPT**

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

**¡Tu Formación Continua!**

## ACTIVIDADES DE LA ESCUELA

Seminarios y Talleres de especializaciones (Pilates y Embarazo, Pilates y cáncer de mama, Pilates para Seniors...)

Pilates Implementos (Foam Roller, Soft Ball, Magic Circle...)

Clases para Profesionales

Maestros invitados Internacionales.



# FECHAS DE FINES DE SEMANA - HORAS LECTIVAS PRESENCIALES

---

- **1º fin de semana**  
**4, 5 y 6 octubre 2024**

Técnica MAT Básico: 18 horas.

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



- **2º fin de semana**  
**8, 9 y 10 noviembre 2024**  
Técnica Aparatos Básico: 18 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**  
**10, 11 y 12 enero 2025**

Técnica Mat & Reformer Intermedio I: 18 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
-

# FECHAS DE FINES DE SEMANA - HORAS LECTIVAS PRESENCIALES

- **4º fin de semana**  
**28 febrero, 1 y 2 marzo 2025**  
**Técnica : Aparatos Intermedio II: 18 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**  
**25, 26 y 27 abril 2025**

**Técnica Mat & Aparatos Avanzado: 18 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**  
**6, 7 y 8 junio 2025**

**Tutorías: 2 h**  
**Exámenes: 2 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**

- **15 de julio 2025**

- **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 PRÁCTICAS superando las evaluaciones correspondientes a cada nivel dictaminadas por la escuela.



---

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

**¡Diferénciate en el mercado laboral!  
Y DA UN PASO INTERNACIONAL EN TU CARRERA**

- 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 PARA LA ORIENTACIÓN DE ESTUDIO DE ESTE EXAMEN

*Certificación Integral de Pilates (NCPT)*

*<https://nationalpilatescertificationprogram.org/>*



**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 Noviembre'24 a Junio'25  
(ambos incluidos)

Precio Curso: 3.600€ (IVA incluido)



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



Promoción Pronto Pago (límite 8 de Junio): 40% descuento sobre la Matrícula



Promoción Pronto Pago (límite 8 de septiembre): 20% descuento sobre la Matrícula



### CATEGORÍA ESTUDIANTE BRIDGE

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 Noviembre'24 a Junio'25  
(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. 34 646730678



## **INSCRIPCIÓN AL CURSO**

**1) Rellena el formulario. [Pincha aquí.](#)**

**2) Reserva tu plaza TRANSFIRIENDO el importe de la Matricula**

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

**Nº cuenta:** IBAN ES1800810085600002884390

**Beneficiario:** MasterPilates Formación S.L.

**Concepto:** Nombre + apellido / Convocatoria MADRID OCTUBRE 2024

***3) Envía tu justificante de pago a [masterpilates.es@gmail.com](mailto:masterpilates.es@gmail.com)***

***4) LA ESCUELA TE CONFIRMARÁ TU PLAZA VÍA MAIL***

**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.**

#### **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!*



## 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!***