

# MASTERPILATES



**DIRECTORAS: MABEL CABRERA Y LUISA CORE**

**Tutora & Coordinadora en Canarias: Raquel Rodríguez**

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.



# CURSO DE FORMACIÓN INSTRUCTOR DE PILATES

## FORMACIÓN INTEGRAL MAT & APARATOS

COMPREHENSIVE PILATES TEACHER TRAINING PROGRAM



**ITTAP**  
International Teacher Training  
Accreditation for Pilates

## CONVOCATORIA Las Palmas de Gran Canaria Noviembre 2024

COORDINADORA Y TUTORA:  
RAQUEL RODRÍGUEZ  
TF. 609 05 59 31



Paseo Tomás Morales, 18, Bajo Izq.  
35003 Las Palmas de Gran Canaria  
raquelrodriguezpilates@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



# ¿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**



Reformer Nivel Básico - Tutorial  
de MasterPilates Formación · hace 8 meses



# ¿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**  
**15, 16 y 17 noviembre 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**  
**13, 14 y 15 diciembre 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**  
**14, 15 y 16 febrero 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**  
**21, 22 y 23 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**  
**23, 24 y 25 mayo 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**  
**4, 5 y 6 julio 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**

● **30 septiembre 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 Diciembre'24 a Julio '25  
(ambos incluidos)

Precio Curso: 3.600€ (IGIC incluido)



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



Promoción Pronto Pago (límite 15 de septiembre): 40% descuento sobre la Matrícula



Promoción Pronto Pago (límite 20 de octubre): 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 Diciembre'24 a Julio '25  
(ambos incluidos)

Precio Curso: 2.600€ (IGIC incluido)

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



COORDINADORA Y TUTORA:

RAQUEL RODRÍGUEZ

TF. 609 05 59 31



## **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 LPGC Noviembre 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!***