

Pilates

Mat y Reformer I

Los Fundamentos.



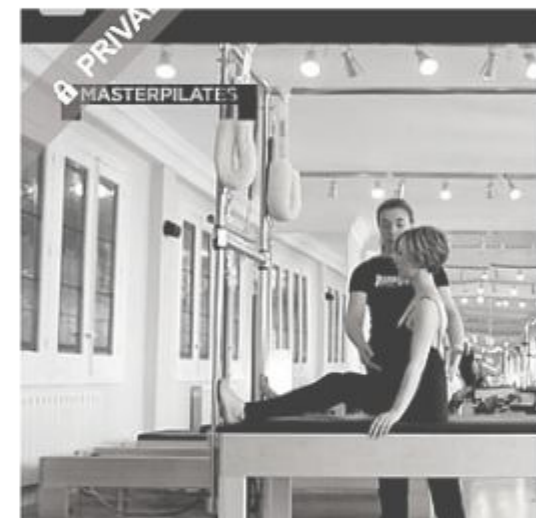
DIRECTORAS
MABEL CABRERA & LUISA CORE

MASTERPILATES

Directoras: Mabel Cabrera & Luisa Core
www.masterpilates.center



ITTAP
International Teacher Training
Accreditation for Pilates



¿Qué estudiaremos en este curso?

- Este curso está diseñado para estudiar en profundidad los fundamentos, los principios y la filosofía del Método, así como su aplicación práctica a través de la serie de ejercicios de **MAT y REFORMER – Nivel I (nivel básico)**.
- El nivel básico no debe entenderse como un nivel de ejercicios simples o elementales. Por el contrario, constituye la base esencial del Método y exige alta precisión, conciencia corporal y paciencia, cualidades indispensables para una correcta comprensión, ejecución y posterior enseñanza del sistema.
- Este nivel sienta las bases para una progresión sólida y coherente, permitiendo comprender qué diferencia a este Método de otras técnicas de movimiento.



"Te enseñamos a enseñar el Método Pilates"

Objetivos del curso

- Comprender los principios fundamentales y la filosofía del Método.
- Ejecutar e impartir clase con precisión la serie de ejercicios de MAT y REFORMER – Nivel I.
- Reconocer la importancia del nivel básico como base progresiva del sistema.
- Diferenciar este Método de otras técnicas de movimiento.
- Desarrollar una observación consciente del cuerpo en movimiento.
- Aplicar criterios de progresión adecuados al nivel del alumnado.



"Mucho más que un curso"

Metodología de didáctica de enseñanza

- Aplicación de un protocolo didáctico estructurado: Adquirirás una hoja de ruta clara y precisa para la enseñanza del Nivel I, logrando impartir clases coherentes, seguras y eficaces, fundamentadas en la esencia del Método
- Comunicación Verbal / Táctil / Imágenes
- Construcción de clases claras y efectivas
- Observación del movimiento
- Habilidades de didáctica de enseñanza: Voz, Ritmo, Presencia.



- Estudiar el **MAT** (la colchoneta) es entender el origen del Método.
- Estudiar el **REFORMER** es empezar a entender el valor del muelle.



MAT - 17, 18 Y 19 ABRIL 2026

- FUNDAMENTOS DEL MÉTODO
- PRINCIPIOS BÁSICOS
- FILOSOFÍA
- HISTORIA
- CONCIENCIA CORPORAL Y CONTROL DEL MOVIMIENTO
- EL NIVEL BÁSICO COMO ESENCIA DEL MÉTODO
- PROTOCOLO DE ENSEÑANZA DEL MÉTODO
- DIFERENCIAS CON OTROS SISTEMAS DE EJERCICIO
- EJERCICIOS MAT – NIVEL I
- ANÁLISIS TÉCNICO DE LOS EJERCICIOS
- OBJETIVOS, EJECUCIÓN E INDICACIONES
- ERRORES COMUNES Y AJUSTES
- PRÁCTICAS



CONSTRUYENDO UNA CLASE

LA PROGRESIÓN COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA

COMUNICACIÓN VERBAL Y TÁCTIL

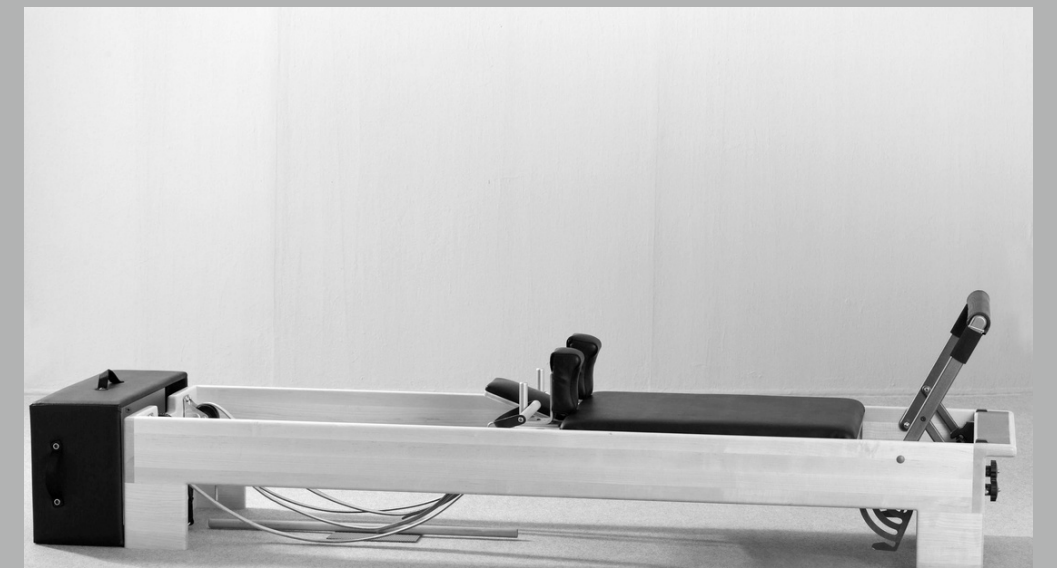
CONSTRUCCIÓN DE PROGRESIONES AL IDEAL

ANÁLISIS DEL MOVIMIENTO

APLICACIÓN DE UN PROTOCOLO DIDÁCTICO ESTRUCTURADO

REFORMER - 24, 25 Y 26 ABRIL 2026

- QUÉ ES EL MUELLE?
- ANÁLISIS TÉCNICO DE LOS EJERCICIOS
- USO DEL APARATO Y SEGURIDAD
- EJERCICIOS DE REFORMER - NIVEL I
- ORDEN DE LOS EJERCICIOS
- ANÁLISIS TÉCNICO DE LOS EJERCICIOS
- OBJETIVOS, EJECUCIÓN E INDICACIONES
- ERRORES COMUNES Y AJUSTES
- PRÁCTICAS



Duración y carga horaria

- **1º BLOQUE - MAT**
- **17, 18 Y 19 ABRIL 2026**

- **2º BLOQUE - REFORMER**
- **24, 25 y 26 ABRIL 2026**

- **Carga horaria:** 180 horas
- **Formación horas lectivas Teórico / Prácticas:** 35 horas
- **Auto Prácticas:** 150 h
(Horario: de lunes a jueves de 16 a 18 h y viernes de 10 a 14 h)

- **Lugar de impartición - Horas lectivas y AutoPrácticas:**
- **Pilates Master Studio**
- c/ Pelayo 1 - 28004 Madrid
- Teléfono: 646730678

- **Evaluación final**
- **26 JUNIO 2026**

- **Criterios de evaluación**
- Ejecución precisa y consciente de la serie de ejercicios de MAT y REFORMER – Nivel I.
- Impartir clase con claridad en la comunicación verbal de la serie completa de Reformer I
- Aplicación adecuada del protocolo didáctico de enseñanza.



MATERIALES:

- 2 Manuales impresos: Descripción detallada de la técnica.
- Material digital: ÁREA DEL ESTUDIANTE, Video Didáctica de enseñanza, Video Clase nivel básico.
- Guía de estudio
- Información general de Anatomía básica

HORARIO HORAS LECTIVAS

- **VIERNES:** 16,00 / 20,00 H
- **SÁBADO:** 09,30 / 18,00 H
- **DOMINGO:** 09,30 / 13,30 H.

DISPONIBILIDAD DE HORARIO PARA AUTOPRÁCTICAS

- **DE LUNES A JUEVES DE:** 16,00 H A 18,00 H.
- **VIERNES:** 10,00 H / 14,00 H.

LUGAR DE IMPARTICIÓN PILATES MASTER STUDIO

C/ PELAYO 1
28004 MADRID
TELÉFONO: 646730678

Certificación y validez

Condiciones para la certificación

- Cumplir con una asistencia mínima del 90 % de la carga horaria total.
- Aprobar las evaluaciones teórica y práctica establecidas.
- Demostrar competencia en la ejecución y enseñanza de la serie de ejercicios de MAT y REFORMER – Nivel I.

Alcance de la certificación

- Acredita la formación recibida en los fundamentos, principios y filosofía del Método
- Habilita a los estudiantes a impartir clases de Nivel I
- Constituye la base formativa necesaria para acceder a niveles superiores del mismo programa (Continuidad con el programa Comprehensive)



LUISA CORE, BOB LIEKENS, MABEL CABRERA

PRECIO CURSO COMPLETO

750 EUROS + 21% IVA: 900 EUROS

PAGO FRACCIONADO :

- **3 CUOTAS (300 EUROS)**
- **2 CUOTAS (450 EUROS)**

PAGO COMPLETADO ANTES DEL INICIO DEL CURSO

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

La Escuela te confirmará vía mail tu plaza.

DATOS BANCARIOS: BANCO SABADELL

- N° CUENTA: **IBAN ES03 0081 0085 6800 0248 0457**
- BENEFICIARIO: MASTERPILATES FORMACIÓN S.L.
- CONCEPTO: NOMBRE + APELLIDO / CONVOCATORIA MADRID ABRIL 2026
- ENVÍA TU JUSTIFICANTE DE PAGO A **MASTERPILATES.ES@GMAIL.COM**





Estudiante Modalidad Bridge

¡CONTINÚA TU FORMACIÓN!

¿POR QUÉ CONTINUAR CON EL PROGRAMA COMPREHENSIVE?

- INTEGRAR TODOS LOS APARATOS COMO UN SISTEMA COHERENTE Y PROGRESIVO.
- PROFUNDIZAR EN LA LÓGICA DEL MÉTODO MÁS ALLÁ DE EJERCICIOS AISLADOS.
- DESARROLLAR UNA VISIÓN GLOBAL QUE ELEVE LA CALIDAD DE TU ENSEÑANZA.
- CONSOLIDAR UNA FORMACIÓN SÓLIDA, ESTRUCTURADA Y CON CRITERIO PROFESIONAL.
- AMPLIAR TU CONOCIMIENTO Y SALIDA LABORAL



PRÓXIMA CONVOCATORIA PROGRAMA COMPREHENSIVE

FORMATO INTENSIVO - MADRID

JUL 17 DEL 1 AL 12 DE AGOSTO DE 2026

ESTUDIANTE MODALIDAD BRIDGE (CURSO PUENTE)

¡DESCUENTO ESPECIAL PARA LOS ESTUDIANTES CERTIFICADOS EN MAT Y REFORMER II!

