

# MONITOR DE PILATES

## MÉTODO Y CONTENIDOS

ONLINE/DISTANCIA

El curso tiene el objetivo de prepararte como Monitor de Pilates a partir de los principios de respiración, control del centro, conciencia, estabilidad y coordinación. Principalmente, busca abarcar el trabajo de la musculatura interna de la columna vertebral, con el fin de rehabilitarla y disminuir el riesgo de sufrir alguna lesión. Igualmente, intenta conseguir que los estudiantes aprendan a desarrollar un trabajo estético y psíquico para armonizar mente y cuerpo, reduciendo el estrés y consiguiendo una mayor autoestima.

**Horas :110 horas**

**SALIDA PROFESIONAL.**

Con tu formación podrás trabajar en Centros e Instalaciones Deportivas, podrás hacer tanto clases colectivas como entrenamientos individualizados, incluso abrir tu propio Centro Pilates .

**PRECIO : 90 EUROS**

Incluye material.