

# PILATES MAT

Actividad aprobada según Res. CS N° 148/2019 y RR N° 108/2018

**Fecha: 18 de octubre de 2019**

**Horario: de 08.00 a 12.00 y de 14:00 a 18:00**

**Lugar: Sede UCAMI (Av. Jauretche N° 1036)**



## DOCENTE:

Lic. **Nadia CASTAGNINO** (Docente Invitada. Full Instructor Trainer Stott Pilates (España) Profesora e Instructora en Pilates Reformer, Mat, Chair, Cadillac, Move Barre.)

Lic. **Cristina MAURI** (Prof. Gimnasia Formativa y Deportiva I y II; Gimnasia Formativa y Acondicionamiento Físico, Lic. en Actividades Físicas y Deportivas UCAMI)

Lic. **Franco VELARDE** (Docente Deportes I, Gimnasia Formativa y Deportiva I y II; Planificación Deportiva y de Actividades Físicas., Nutrición en Salud y Deporte Licenciatura en Actividades Físicas y Deportivas -FCS- UCAMI)

## DESTINATARIOS:

- Profesores de Educación Física
- Licenciados en Actividades Físicas y Deportivas,
- Entrenadores Deportivos,
- Preparadores Físicos,
- Técnicos Deportivos,
- Instructores Deportivos,
- Estudiantes de carreras afines

**2da EDICIÓN**

## FUNDAMENTACIÓN:

El método Pilates es un sistema de entrenamiento físico y mental creado por Joseph Hubertus Pilates a principios del siglo XX, que busca integrar cuerpo-mente para alcanzar un mejor estado físico y mental. El mismo combina disciplinas de gimnasia, danza y yoga con principios de respiración, control mental y relajación y pueden practicarse en suelo (mat) y/o con máquinas diseñadas exclusivamente.

Conocer los fundamentos y principios del método permitirá, en quien lo practique a, mejorar la fuerza, la flexibilidad, la corrección postural, respiración y la capacidad de concentración. Fundamentando los estudios en las últimas actualizaciones del Método Pilates desarrollaremos programas de alta calidad, innovadores y de últimas tendencias. Los instructores serán guiados con soporte teórico, práctico y pedagógico con el objetivo de desarrollar la más segura y eficiente programación en Pilates Mat.

Este curso está diseñado para personas que necesiten asegurarse una formación profesional fundamentando los estudios en escuelas de Pilates Internacionales que les posibilitará desempeñarse con conocimiento y criterio, en el trabajo con grupos heterogéneos de alumnos.

## OBJETIVOS:

- **COMPRENDER** los conceptos y principios elementales del Método Pilates.
- **CONOCER** las posibilidades que este método ofrece.
- **DESARROLLAR** distintas progresiones metodológicas para el logro de los objetivos con el Método Pilates.
- **CONTRIBUIR** a que los instructores del método Pilates puedan desarrollar una formación que mejore la calidad de vida de sus futuros alumnos

## INFORMACIÓN GENERAL

**Modalidad Educativa:** Curso Teórico-Práctico  
**Fecha:** 18 de octubre de 2019  
**Lugar:** Campus de la UCAMI  
**Carga horaria TOTAL:** 8 horas  
**Duración:** 1 encuentro presenciales de 08:00 a 12:00 y 14:00 a 18:00

## DOCENTES:

Lic. **Nadia CASTAGNINO**  
 Lic. **Cristina MAURI**  
 Lic. **Franco VELARDE**

## DIRIGIDO A:

- Profesores de Educación Física
- Licenciados en Actividades Físicas y Deportivas,
- Entrenadores Deportivos,
- Preparadores Físicos,
- Técnicos Deportivos,
- Instructores Deportivos,
- Estudiantes de carreras afines

## ARANCELES:

**Inscripción: \$1500,00**  
**Cupo Min/Máx: 15/25 Asistentes**

## Requisitos de Inscripción:

**Completar planilla de inscripción** ([www.ucami.edu.ar](http://www.ucami.edu.ar))  
**Profesor Responsable:** Lic. Cristina Mauri  
**Fecha límite de Inscripción:** 17 de octubre  
**Para consultas E-mail:** [inscripciones@ucami.edu.ar](mailto:inscripciones@ucami.edu.ar)

**MÓDULO I** Lic. **Nadia Castagnino**  
 18 de octubre 08:00 a 12:30 h

### El método Pilates - Fundamentos del método Pilates e Iniciación a Pilates Mat

Breve Historia. Los principios básicos del método Pilates. La conexión cuerpo-mente. Beneficios de la práctica Pilates. La influencia del método Pilates en la salud de la persona como unidad biopsicosocial-espiritual. Quiénes pueden y quiénes deberían practicar el método Pilates. Ética y responsabilidad del Instructor de Pilates. Ejercicios convenientes e inconvenientes. Correcciones

**MÓDULO II** Lic. **Nadia Castagnino**  
 18 de octubre 14:00 a 18:30 h

### Pilates Mat

Los ejercicios de Pilates Mat con bandas elásticas. Ejercicios convenientes e inconvenientes. Correcciones. Variantes.

**CURSO**

Preinscripción online en [www.ucami.edu.ar](http://www.ucami.edu.ar) - de Lunes a Viernes de 8 a 12 h y de 15 a 19 h - Av. Jauretche N° 1036, esq. Av. Urquiza - Tel: (0376) 4463718