

Curso de Certificación  
**INSTRUCTOR EN  
MÉTODO PILATES**  
2024



Curso de Certificación  
**INSTRUCTOR EN  
MÉTODO PILATES**  
2024

Mussa Pilates Center - Sede Galicia Eedap  
C/ Carral, 16 bajo  
362022 Vigo  
[info@formacionpilatesautentico.com](mailto:info@formacionpilatesautentico.com)  
[www.formacionpilatesautentico.com](http://www.formacionpilatesautentico.com)

## La Escuela Española de Auténtico Pilates (EEDAP)

fundada en el 2005, es la asociación y colaboración de los centros de Pilates Auténtico tanto a nivel nacional como internacional, **formadora de cientos de profesores tanto en España como en diferentes países del mundo**. Es la única escuela peninsular e internacional con profesores de 2a generación certificados por Romana Kryzanska de Pilates Auténtico.

La EEDAP ofrece cursos de formación profundos y completos que abarcan desde la creación del Método hasta su fase final, tal y como fue diseñado por su creador J.H Pilates y después por su discípula directa Romana Kryzanowska.

La Escuela Española está actualmente dirigida por el Sr. Fabien Menegon, certificado por la Sra. Kryzanowska siguiendo su legado y difusión del Método.

Fabien Menegon, reconocido como uno de los mejores profesionales del sector, cuenta con 20 años de experiencia y dedicación en la enseñanza del Método y en la formación de profesores, con la ayuda de sus colaboradores, ha reformado la pedagogía de enseñanza de los cursos tradicionales conocidos hasta ahora con el fin de ofrecer a los futuros profesionales un conocimiento preciso del Método, mejorando su rendimiento y adecuándolo a los tiempos modernos sin perder la esencia y exactitud del Método original conocido ahora como Clasical Pilates.

Es por todo ello por lo que la formación de la Escuela Española de Auténtico Pilates está considerada por los profesionales como el curso más completo y extenso tanto a nivel nacional como internacional.

Más información:

[www.eedap.com](http://www.eedap.com)

Curso de Certificación  
**INSTRUCTOR EN  
MÉTODO PILATES**

### **FECHA DE INICIO**

Febrero 2024

### **FECHA DE FINALIZACIÓN**

Enero 2025

### **CURSO LECTIVO**

El curso está compuesto por **10 seminarios** que se impartirán a partir de enero en un periodo máximo de 12 meses según el calendario de cada Sede.

### **CONTENIDOS**

**200 horas de formación teórica.** Las clases se impartirán sábado y domingo (ver fechas). El horario dependerá del centro en el que se impartan las clases (consultar).

**Observación y prácticas.** Las prácticas se pueden ir realizando durante el curso o en fin de semana en función de la disponibilidad de cada alumno y del horario de apertura del estudio (lunes a viernes de 8.00 a 21.00 h). Se pueden realizar de forma individual, compartidas con otros estudiantes y una vez aprobado por el equipo docente, la escuela intentará facilitar a los estudiantes prácticas con cuerpos "reales". Las prácticas estarán dirigidas bajo la tutoría de un profesor certificado. Los alumnos que residan fuera de la localización del centro de certificación tendrán la posibilidad de realizar las horas de práctica y observación necesarias en los centros colaboradores de la escuela dirigidos por profesores certificados. Después de cada seminario, el instructor indicará al alumno cómo deberá realizar sus prácticas de cara al siguiente seminario y a futuros exámenes para mejorar su aprendizaje.

Durante el curso el alumno tiene la posibilidad de contar con el apoyo de un tutor, con el que podrá resolver dudas. También se proporcionarán documentos de ayuda y el máximo soporte tanto para el estudio teórico como para la práctica.

**Manuales.** En cada seminario se entregará al alumno un manual que incluye el listado de ejercicios, la posición a adoptar por el profesor, los elementos de observación necesarios para diseñar una clase adecuada para cada cliente, la estructura de cada ejercicio, las patologías y morfologías a tener en cuenta en el momento de dar la clase, así como los aspectos que cada alumno deberá tener presente al practicar los ejercicios. La totalidad de los manuales forman una enciclopedia del Método Pilates de más de 1.000 páginas para la práctica correcta del Método.

Curso de Certificación  
**INSTRUCTOR EN  
MÉTODO PILATES**

## **PROGRAMA GENERAL**

### **Máquinas**

Reformer, Colchoneta, Cadillac, Sillas, Barriles y Pre-Pilates. Se estudiarán los niveles básico, intermedio y avanzado en cada una de las máquinas. Se entregará un manual de trabajo para cada nivel, especificando cada ejercicio y sus posibles modificaciones. Se enseñará cada uno de los ejercicios con precisión, su biomecánica y objetivos y su relación con otros ejercicios así como la lógica del Método.

### **Diseño de clases**

Se aprenderá a diseñar las clases a partir de las características específicas de cada persona (patología, morfología, etc.). Se enseñará cómo trabajar con personas con diferentes tipos de lesiones.

### **Observación**

Se enseñará a los alumnos cómo reconocer las debilidades corporales que podrían lesionar en un futuro a un cliente, ajustando la clase a su medida, previniendo y elaborando un sistema adecuado para su cuerpo.

### **Relación con el cliente**

Cómo dar una clase, cómo posicionarse ante el cliente, cómo ayudarlo en cada movimiento, conocer el uso adecuado de las máquinas.

### **Modificaciones del movimiento**

Este concepto es el eje central de la práctica del Método Pilates. Debido a que "cada persona tiene un cuerpo diferente y unas necesidades diferentes", se establecerá un programa personalizado para cada cliente, aprendiendo las variaciones de cada ejercicio para poder adaptarlos a sus necesidades personales.

### **Morfología corporal y patología articular**

Fundamentos de anatomía necesarios para aplicar correctamente el Método Pilates. Se enseñará de forma precisa como considera un profesor el cuerpo del cliente y las pautas a aplicar al encontrarse con lesiones y morfologías diversas.



 eedap  
Escuela española de auténtico pilates

Fabien Menegon

## DETALLES DE LA FORMACIÓN

### Seminario 1

#### Introducción al método Pilates nivel básico en Reformer y Colchoneta (Matwork)

- Biografía de J.H Pilates y diseño de su método.
- Definición, descripción y cronología de los 6 principios fundamentales del método.
- Descripción y definición del Esqueleto en el método.
- Nivel básico en Reformer y Colchoneta y relación entre ambos.
- Precisión y biomecánica de cada ejercicio.
- Conceptos de modificación de los ejercicios para adaptar el método a las necesidades de cada cliente según su morfología y patologías.
- Puntos de observación para el diseño de clase conocido como sistema.
- Posición del profesor para asesorar su cliente.
- Sistema de omisión en función del caso de cada cliente para elaborar una futura rehabilitación.

### Seminario 2

#### Introducción al Sistema y diseño de clase

- Descripción del sistema y su utilidad.
- Diseño del sistema según las necesidades de cada cliente y de las observaciones extraídas del Esqueleto.
- Máquinas que forman el cuerpo del sistema (Cadillac, Silla eléctrica, Silla Wunda, Goma elástica, Círculo mágico, Pared, Barril grande, Barril pequeño, Pesas)
- Precisión y biomecánica de cada ejercicio.
- Necesidades del sistema según las patologías de cada cliente.
- Finales de clase de nivel básico.

### Seminario 3

#### Nivel intermedio en Reformer y Colchoneta (Matwork)

- Cronología de introducción de los ejercicios de Colchoneta y Reformer de nivel intermedio de forma paulatina según las necesidades de cada cliente.
- Nivel intermedio de Reformer y Colchoneta (Esqueleto intermedio).
- Ejercicios de sistema para ayudar a la introducción de dichos ejercicios.
- Relación del Esqueleto intermedio con el Esqueleto básico.
- Conceptos de modificación de los ejercicios para adaptar el método a las necesidades de cada cliente según su morfología y patología.
- Precisión y biomecánica de cada ejercicio.
- Definición del sistema respiratorio, su utilidad en el método con sus ejercicios correspondientes en el nivel intermedio.
- Posición del profesor para asesorar su cliente.

### Seminario 4

#### Sistema de nivel intermedio (1ª parte)

- Evolución del planteamiento del sistema de nivel básico al sistema intermedio en cada cliente (Cadillac, Pesas, Silla Wunda, Silla eléctrica, Barril pequeño, Barril grande, Pedit-pole, Círculo Mágico, Silla pequeña).
- Reinscripción de los ejercicios de nivel básico omitidos por patologías en función de la evolución de cada cliente y de cada patología.
- Concepto y ejercicios relacionados con la reincorporación del cliente a la postura total o posición de pie.
- Precisión y biomecánica de cada ejercicio.
- Finales de clase de nivel intermedio en relación con el nivel básico.

## **Seminario 5**

### **Ejercicios de Archivos**

- Ejercicios de Archivos o ejercicios pocos utilizados o de nivel muy avanzado.
- Relación de los ejercicios de Archivos con el Esqueleto.
- Incorporación de estos ejercicios según las necesidades o perfil de nuestro cliente.
- Utilidad de los ejercicios de Archivos según las necesidades de cada cliente.

## **Seminario 6**

### **Clase de Silla Wunda y preparación al nivel avanzado**

- Clase de silla Wunda (o silla Wunda, como introducción para el nivel avanzado tanto en el Reformer como en la Colchoneta)
- Utilidad de la silla Wunda en el Método y como elemento para el nivel avanzado.
- Cronología de introducción de los ejercicios en la silla Wunda y sistema de parejas de ejercicios antagónicos para el equilibrio o simetría de la silla Wunda.
- Diseño de clase de silla Wunda según el historial de cada cliente.
- Clase de Círculo Mágico para el nivel avanzado.

## **Seminario 7**

### **Sistema de nivel intermedio (2ª parte)**

- Evolución del sistema intermedio para preparar el nivel avanzado en Colchoneta y en Reformer (Cadillac, Silla Eléctrica, Barril Grande, Círculo mágico en la colchoneta, Saco, Corrector de columna, Guillotina).
- Precisión y biomecánica de cada ejercicio.
- Finalización de la colocación de la postura total en el Método.
- Finales de clase de nivel intermedio en relación con el nivel avanzado.

## **Seminario 8**

### **Nivel avanzado en Reformer**

- Clase de Reformer avanzado (nivel avanzado y estrella).
- Cronología de introducción de los ejercicios de Reformer avanzado.
- Elementos a tener en cuenta al introducir el nivel avanzado en Reformer.
- Posición del profesor para asesorar a su cliente de forma adecuada.
- Asesoramiento del cliente en Reformer avanzado (posición del profesora y puntos a tener en cuenta al introducir ejercicios avanzados).
- Evolución de los ejercicios de nivel básico al avanzado (forma final).

## **Seminario 9**

### **Nivel avanzado en Colchoneta (Matwork)**

- Colchoneta de nivel avanzado.
- Cronología de introducción de los ejercicios de colchoneta avanzada.
- Elementos a tener en cuenta al introducir el nivel avanzado en la Colchoneta.
- Posición del profesor para asesorar a su cliente de forma adecuada y puntos a tener en cuenta según las morfologías o patologías antiguas de cada cliente.
- Evolución de los ejercicios de nivel básico a avanzado (forma final).
- Clase de Colchoneta de nivel avanzado con Círculo Mágico.
- Clase de Colchoneta en el Cadillac.
- Clase de Reformer en la Colchoneta.
- Clase de Reformer en el Cadillac.
- Clase de Reformer y de Colchoneta en pie (nivel infantil).

## **Seminario 10**

### **Patología y morfología**

- Asesoramiento de las clases de los alumnos.
- Evaluación de los conocimientos prácticos y teóricos.
- Patologías y morfologías aplicadas al Método Pilates.
- Modificaciones según las patologías y condiciones de cada cliente.

Curso de Certificación  
**INSTRUCTOR EN  
MÉTODO PILATES**

## **CERTIFICACIÓN**

El alumno hará sus prácticas en el estudio Mussa Pilates para poder preparar los exámenes de nivel Básico, Intermedio y un examen final.

Durante el año lectivo se realizarán los exámenes de nivel básico y de nivel intermedio.

Existirá una convocatoria para cada examen, en el caso de no poder asistir al día del examen por causa justificada, podrá realizar la evaluación en otra sede o se revisará el caso y se propondrá una segunda fecha en un periodo máximo de 2 meses de la fecha inicial. De no poder asistir a esta segunda opción, deberá esperar a la próxima convocatoria programada por la escuela.

Las fechas de los exámenes se fijarán al inicio de cada curso según la agenda de cada centro.

Los exámenes de básico y de intermedio serán evaluados por un Profesor de Profesores y el examen final por los Directores de la escuela y constan de dos partes:

**Parte teórica**, examen escrito de 20 preguntas ( 1 hora )

**Parte práctica**, desarrollo de clase con casos ( 2 horas )

Los alumnos serán evaluados de forma continua a través de las prácticas impartidas en los estudios correspondientes, así como en las clases que tomen con profesores certificados.

Se aconsejan para la capacitación a los exámenes del siguiente número de prácticas:

<b>Exámen básico</b> (Seminario 1 y 2 )	100 hrs
<b>Exámen intermedio</b> (Seminario 3 y 4 )	200 hrs
<b>Exámen final</b> (Todo el material)	300 hrs

Si los alumnos así lo solicitan, la escuela ofrecerá la posibilidad de la realización de una simulación de examen práctico previo a los exámenes.

El examen final del curso se realizará pasados aproximadamente 4/6 meses después de la finalización del curso y consta de dos partes:

**Teórica**, examen escrito de 50 preguntas

**Práctica**, desarrollo de clase con diferentes niveles y patologías ( 4 horas )

Si el resultado es satisfactorio, recibirá un **Certificado de la Escuela Española de Pilates Auténtico** que le habilitará para impartir clases del Método.

Si el resultado del examen no fuese satisfactorio, el alumno podrá repetirlo en el plazo de tiempo que se le asigne y en las condiciones que el examinador considere adecuadas.

Curso de Certificación  
**INSTRUCTOR EN  
MÉTODO PILATES**

### **PRECIO**

El precio total del curso es de 4000€  
25% se abonará como matrícula antes del inicio del curso y reserva de plaza.  
25% antes del 3 de marzo  
25% antes del 7 de julio  
25% antes del 3 de noviembre

### **CALENDARIO 2024**

Mussa Pilates Center - Sede Galicia Eedap

Seminario 1	3-4 febrero
Seminario 2	2-3 marzo
Seminario 3	6-7 abril
Seminario 4	4-5 mayo
Seminario 5	1-2 junio
Seminario 6	6-7 julio
Seminario 7	7-8 septiembre
Seminario 8	5-6 octubre
Seminario 9	2-3 noviembre
Seminario 10	Pendiente formato

### **CONTACTO**

Mussa Pilates Center - Sede Galicia Eedap  
C/ Carral, 16 bajo  
362022 Vigo  
[info@formacionpilatesautentico.com](mailto:info@formacionpilatesautentico.com)  
[www.formacionpilatesautentico.com](http://www.formacionpilatesautentico.com)

