



pilates
studio fit 1971 Abril de 1971

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL DE PILATES



- Estándares Internacionales NPCP
- Acreditación SEP-CONOCER
- Sesiones dirigidas por Instructora NCPT
- Bases técnicas y metodología de enseñanza
- Formación profesional desde nivel inicial

[Pilates Studiofit.com](https://PilatesStudiofit.com)

Programa de Formación Integral en Pilates

Comprehensive Pilates Program

Alineado a estándares internacionales

Nuestro programa integral está diseñado para desarrollar instructores de Pilates con una preparación sólida, progresiva y alineada a estándares internacionales de enseñanza profesional.

La formación se construye mediante un sistema modular Comprehensive, donde cada módulo aporta herramientas específicas que, integradas, permiten desarrollar una comprensión profunda del método Pilates, el movimiento humano, la biomecánica y la enseñanza aplicada.

Proyección internacional

Nuestro programa integral está diseñado para desarrollar instructores de Pilates con una preparación sólida, progresiva y alineada a estándares internacionales de enseñanza profesional.

Estructura académica

La formación se construye mediante un sistema modular Comprehensive, donde cada módulo aporta herramientas específicas que, integradas, permiten desarrollar una comprensión profunda del método Pilates, el movimiento humano, la biomecánica y la enseñanza aplicada.

El programa contempla una combinación equilibrada entre:

- formación presencial
- práctica personal
- observación guiada
- impartición supervisada
- estudio independiente

con el objetivo de construir una preparación integral y profesion

Total aproximado del programa:

450 horas de formación integral

Distribuidas en:

Área	Horas aproximadas
Módulos especializados	220 horas
Impartición supervisada	90 horas
Observación guiada	20 horas
Práctica personal, lectura y tareas	120 horas

MÓDULOS ESPECIALIZADOS

220 horas aproximadas

Módulo 1 — Reformer

50 horas

Formación enfocada en:

- principios fundamentales del método Pilates
- footwork y bases del sistema
- alineación y control corporal
- ejercicios básicos e intermedios
- criterios de seguridad
- progresiones y regresiones
- introducción al enfoque pedagógico

El Reformer representa una de las bases más importantes del programa por su versatilidad y aplicación tanto en acondicionamiento físico como en poblaciones especiales.

Módulo 2 — Mat Pilates

40 horas

Enfocado en:

- control corporal sin asistencia de equipo
- estabilidad central
- organización postural
- respiración y control del movimiento
- secuenciación y fluidez
- progresiones y adaptaciones

Este módulo fortalece profundamente la comprensión biomecánica y el dominio corporal del instructor.

Módulo 3 — Cadillac / Trap Table

40 horas

Incluye:

- trabajo asistido y resistido mediante resortes
- movilidad y estabilidad
- aplicaciones terapéuticas y funcionales
- progresiones avanzadas
- trabajo de control y soporte corporal

El Cadillac es uno de los equipos más completos y versátiles dentro del método Pilates.

A woman with blonde hair tied back is performing a Pilates exercise on a Chair machine. She is lying on her back with her legs raised and bent at the knees, holding onto the side rails of the machine. The background is a bright, modern studio with large windows.

Módulo 4 — Chair

30 horas

Formación enfocada en:

- estabilidad y fuerza unilateral
- control dinámico
- equilibrio y coordinación
- patrones funcionales
- integración de fuerza y control corporal

La Chair representa un trabajo altamente funcional y desafiante dentro del sistema Pilates.

Módulo 5 — Barrels

20 horas

Enfocado en:

- movilidad y articulación de columna
- apertura torácica
- elongación y organización postural
- movilidad segmentaria
- patrones de extensión y flexión controlada

Los Barrels permiten desarrollar conciencia corporal y control postural profundo.

Módulo 6 — Poblaciones Especiales

40 horas

Módulo orientado a la adaptación profesional del método Pilates a diferentes condiciones y necesidades específicas.

Incluye:

- embarazo y postparto
- adulto mayor
- osteoporosis
- escoliosis
- lesiones articulares
- hernias y patologías discales
- prótesis articulares
- contraindicaciones y adaptaciones
- criterios de derivación
- seguridad en clases grupales y personalizadas

Este módulo desarrolla criterio profesional, capacidad de adaptación y toma de decisiones dentro de escenarios reales de enseñanza.

HORAS COMPLEMENTARIAS DEL PROGRAMA

Impartición supervisada

90 horas

Horas destinadas al desarrollo de habilidades docentes reales bajo supervisión profesional.

Incluyen:

- manejo grupal
- correcciones verbales y táctiles
- programación
- adaptaciones
- lenguaje pedagógico
- control de clase
- toma de decisiones

Estas horas representan una parte fundamental del desarrollo profesional del instructor.

A woman with dark hair tied back, wearing a red sports top and leggings, is performing a Pilates exercise using a large black ring. She is in a side-on position, holding the ring with both hands, and her legs are extended forward. The background is a plain, light-colored wall.

Observación guiada

20 horas

Horas enfocadas en observar clases reales impartidas por instructores experimentados, analizando:

- estructura de clase
- progresiones
- correcciones
- manejo de alumnos
- seguridad
- dinámica grupal
- enfoque pedagógico

Práctica personal, lectura y tareas

120 horas

Incluyen:

- práctica física personal
- integración corporal del método
- lectura de comprensión
- cuestionarios
- análisis de ejercicios

FORMACIÓN PROGRESIVA E INTEGRAL

El objetivo del programa no es únicamente memorizar ejercicios, sino desarrollar instructores capaces de:

- analizar movimiento
- adaptar ejercicios
- enseñar con seguridad
- comprender biomecánica y control corporal
- trabajar con diferentes poblaciones
- aplicar criterios pedagógicos profesionales

Cada módulo suma herramientas específicas que, integradas, forman una preparación Comprehensive completa.

CAMINO HACIA UNA PREPARACIÓN INTERNACIONAL

El objetivo del programa no es únicamente memorizar ejercicios, sino desarrollar instructores capaces de:

- analizar movimiento
- adaptar ejercicios
- enseñar la combinación de:
 - módulos especializados
 - horas de observación
 - práctica personal
 - impartición supervisada
 - estudio independiente
- permite construir una formación alineada con estándares internacionales de preparación profesional dentro de la industria del Pilates.
- El alumno puede avanzar de manera progresiva, completando los módulos y acumulando experiencia práctica hasta construir una preparación integral sólida y profesional.
- trabajar con seguridad
- comprender biomecánica y control corporal
- trabajar con diferentes poblaciones
- aplicar criterios pedagógicos profesionales

Cada módulo suma herramientas específicas que, integradas, forman una preparación Comprehensive completa.