



# Jornada **FITNESS** con el Método **PILATES**

(3ª Edición!!)  
Astillero (Cantabria)  
10 Febrero 2019

Primer Curso en el mundo de FITNESS con el método PILATES

**Astillero (Cantabria), 10 Febrero 2019**

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

### Programa (teórico y práctico)

- Fundamentos del Fitness con Pilates y de Cardio-fitness
- Entrevista inicial y Valoración del cliente.
- Planificación y selección de objetivos.
- Programación. Fundamentos de la periodización en Pilates.
- Metodología de las sesiones.
- Prescripción de ejercicios.
- Fitness Pilates, Pilates aeróbico (cardio).

Horario: Domingo, de 9:30 a 14:30 y de 15:45 a 18:00 horas

### Información, Secretaría y Lugar de realización:

## **NUEVA ESCUELA DANZA Y PILATES**

Tfno: 692 152 711

C/ Venancio Tijero, 13, 39610 Astillero, Cantabria

[www.corporapilates.com](http://www.corporapilates.com)    [cursos@corporapilates.com](mailto:cursos@corporapilates.com)

Precio: 175 euros. Asociados a Corpora: 20% descuento

\*Si se realizan los Cursos "Spine Corrector" y "Fitness Pilates" el precio total de ambos es de 310 €:  
Ingresar 45 € (reserva de plaza) y el resto al inicio del Curso.

### Forma de pago:

- 1) Ingresar 35 € en: BBVA Cta. Cte. 0182 0947 28 0201541470 Indicando el nombre del alumno (este pago reserva la plaza y no es reembolsable)
- 2) Resto del pago al inicio del Curso.
- 3) Envía tus datos (nombre, dirección, teléfono, email, profesión) a

[cursos@corporapilates.com](mailto:cursos@corporapilates.com)

Los ejercicios Pilates pueden realizarse en diferentes entornos: en suelo, máquinas, con implementos, en casa, con pesas, en suspensión..... Por la otra parte, los ejercicios de fitness pueden realizarse aplicando los principios Pilates: en cinta, bicicleta, elíptica, musculación,....

De todo ello surge un nuevo campo de aplicación que tiene en cuenta sobre todo las ventajas de ambas formas de mejorar la condición física.

Se trata de aprovechar los beneficios y la potencia del método Pilates para el entrenamiento personal a la vez que se aplican los criterios y metodología del Fitness para ampliar y potenciar las posibilidades del Pilates.

¿Cómo se valora a un cliente?, ¿Qué ejercicios y en qué secuencia se eligen para conseguir los objetivos?, ¿Cómo se planifica un entrenamiento a corto, medio o largo plazo para que tenga éxito?, ¿Qué actividades me permiten ampliar los efectos de Pilates, o hacerlo Cardio?,....

La experiencia de la Lda. Laura Cabral y el Dr. Juan Bosco Calvo, en Corpora Pilates, vuelve a promover una actividad pionera que ya se anticipa como una tendencia en el campo de la salud y el bienestar a través de la actividad física. Como no tardarán en aparecer malas copias.....anticípate y fórmate con fundamento riguroso, basado en la evidencia, y un resultado exitoso con los pioneros!!



### **Lda. Laura Cabral**

Licenciada en Educación Física. Máster Pilates. Entrenadora Personal. Directora de Corpora Pilates

Ha sido directora de marketing de "Muscle and Fitness". Licenciada en Educación Física (INEF-Buenos Aires), es la responsable de la gran difusión que ha tenido Pilates en España desde 2002. Formación en la Sportschule de Köln (Alemania).

Recibió clases de los grandes maestros y representó a Body Arts (BASI, Rael Issacovitz) y administró Polestar Pilates (Brent Anderson) en España y Portugal.

Entrenadora Personal de deportistas de élite, de Tenis y Golf, y de personalidades de la política, las artes y la cultura en Buenos Aires, en Roma y en Madrid. Campeona Argentina de Fitness 1996 y Aerobic de Competición 1997. Instructora Certificada Pilates por varias Escuelas americanas.

Ha desarrollado Talleres especiales de Pilates aplicado a Niños, a Embarazadas, a personas Obesas, Pilates en el Tenis, Pilates y Golf, Pilates para el Corredor, Pilates para la mejora del gesto Deportivo, Ejercicio en personas Sedentarias, Pilates y Masaje,.....

Colabora en Investigaciones sobre el Movimiento y Pilates en la Universidad de Alcalá.

Profesora principal en los Cursos de Experto en Pilates de la Universidad de Alcalá y en la formación de monitores en España, Iberoamérica y varios países de Europa.

Publicaciones:

-DVD "Fundamentos del Método Pilates". Ed. Corpora Pilates, 2008.

-Libro "Fundamentos del Método Pilates: Guía para una prescripción de ejercicio basada en Pilates". Ed. Corpora Pilates, 2008.

-Calendario Pilates. Fotógrafo Antonio Barrella, Roma (Bulgari)

### **Dr. Juan Bosco Calvo**

Médico. Profesor Titular en la Universidad de Alcalá (Biomecánica, Anatomía, Valoración Funcional del Movimiento) en los estudios de Medicina, Fisioterapia y Ciencias del Deporte.

Es la persona que trajo el método Pilates a España.

Especializado en Medicina de las Artes (Música y Danza), es el pionero en Medicina de la Danza en España y el cofundador de la International Association for Dance Medicine and Sciences ([www.iadms.org](http://www.iadms.org)).

Diploma en Medicina del Deporte, Medicina Ortopédica y Manual. Premio Nacional del Ministerio de Cultura en Medicina de la Danza.

Director de Movers-Encuentros de Técnicas y Terapias Corporales (desde 1992 con técnica Alexander, Feldenkrais, Rolfing, Eutonia, Imagery...)

Nombrado External Examiner del Laban Center (Universidad de Londres), miembro de honor de la Asociación Italiana de Medicina de las Artes, miembro del Consejo Editorial del Pilates Newsletter de IDEA (USA).

Director del Título Pilates por la Universidad de Alcalá. Profesor en el Grado de Actividad Física y Deporte en la UAH y responsable de las asignaturas "Biomecánica del deporte" y "Valoración funcional del deportista".

Publicaciones:

- "Apuntes para una anatomía aplicada a la danza" (3ª edición). 1997

- "Danza y Medicina". 2001

- "Pilates terapéutico". 2012

- "Creatures". Libro de fotografía. 1984

