

Corpora Pilates de Gira!!!

Talleres de Actualización y Reciclaje profesional

PILATES TERAPÉUTICO con SPINE CORRECTOR

NUEVA ESCUELA

Danza y pilates

**Lugar: NUEVA ESCUELA DANZA Y PILATES
ASTILLERO (CANTABRIA), 17 Mayo 2019**

Tfno: 692 152 711. C/ Venancio Tijero, 13, 39610 Astillero, Cantabria



El SPINE CORRECTOR, como todos los implementos, supone facilitar la realización de muchos ejercicios pero también elevar la dificultad de otros. Lo importante es conocer la metodología de ejecutar cada ejercicio sobre el Spine Corrector para sacarle el máximo partido, y Laura Cabral es una maestra en enseñarlo y ha hecho la introducción con Kathy Corey de este implemento en España.

Bilbao, 18 Mayo 2019

“Ejercicios en Mat fuera de repertorio” y “Pilates FITNESS”



607PILATESSTUDIO
JASONE ARTEAGA

Lugar: 607 Pilates Studio Jasone Arteaga

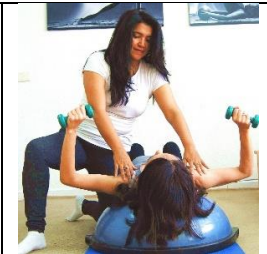
c/ Villarías 10. Edificio Capitol.

Tfno. 615781448

Joseph Pilates (1883-1967)



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 el modelado del cuerpo, sumando a ello las pesitas para mejorar la condición física.



“EJERCICIOS EN MÁQUINAS FUERA DEL REPERTORIO-I”



Bilbao, 19 Mayo 2019

Lugar: Bilbo Pilates. C/ José M^a Escuza 1-3. 6º-Local 2D. Tfno. 944392157



Es normal que con la práctica del día a día se vaya perdiendo fineza y precisión en la ejecución de los ejercicios. Además, los vicios del cliente que tratamos de corregir poco a poco vamos incorporándolos sin darnos cuenta. Por otra parte al no tener apenas tiempo de practicar nosotros mismos cuando queremos retomar la práctica de Pilates nos conformamos con poco y sin que nadie nos pueda corregir. En estas Jornadas de Actualización trabajaremos con los ejercicios de Máquinas que no se encuentran en los programas de base.

Talleres Impartidos por la Maestra Laura Cabral

La Licenciada Laura Cabral es la primera maestra Pilates hispana de las nuevas generaciones y una de las más reconocidas internacionalmente. Su formación incluye INEF, entrenadora de alto rendimiento, fisiología del ejercicio (Sportschule Köln)....

Se ha formado y colaborado en cursos con los grandes Maestros Kathy Grant, Rael Isacowitz, Kathy Corey, Elizabeth Larkam, Colleen Craig, Miriane Taylor...y muchos otros maestros. Ha representado a Polestar y Body Arts. Gran parte del repertorio de implementos lo ha estudiado con los propios creadores.

Campeona Sudamericana de Fitness. Entrenadora personal de políticos, deportistas de élite y artistas en Buenos Aires, Roma y Madrid, es además la responsable del desarrollo del Pilates en España y Portugal. Directora de Corpora Pilates. Co-Autora de "Pilates Terapéutico" y otras publicaciones..



Programa y horarios:

- Los ejercicios claves. Principales DEFECTOS en la ejecución y su CORRECCIÓN
- Demostraciones prácticas y ANÁLISIS individual. Metodología. Clase común y Coloquio.

Viernes 17 Mayo (Astillero -Cantabria-), de 9 a 14 horas y de 15:30 a 17:30 horas

Sábado 18 Mayo (Bilbao) de 10 a 14 horas y de 15:30 a 18:30 horas

Domingo 20 Mayo (Bilbao): de 9 a 14 horas y de 15:30 a 17:30 horas.

Inscripción y reserva de plaza:

Plazas limitadas. Inscripción hasta completarlas.

Precio por cada día suelto: 175 €. Dos días: 310 €. Tres días completos: 390 €

Descuentos extra (sólo por 3 días completos): Alumnos Corpora 350 €. Alumnos Jornadas Corpora anteriores: 375 €

Reserva de plaza: 35 euros. Resto al inicio de la Jornada.

Ingreso en **BBVA ES52 0182 0947 27 0201564686** indicando: nombre del asistente y las Jornadas seleccionadas
Remitir el nombre y datos de contacto a cursos@corporapilates.com o llamando al 914261074

El cliente que hace Pilates va mejorando su forma física y su conocimiento de los ejercicios, pero con el tiempo necesita aumentar su reto. Hay ejercicios que, siendo de Pilates, están fuera de repertorio en muchos programas de enseñanza debido a que se requiere experiencia y técnica.

En este novedoso Taller la maestra Laura Cabral analiza, plantea y enseña metodológicamente el modo y manera de conseguir que el cliente consiga realizar ejercicios progresivamente más técnicos y llegar así a un nivel más avanzado.

Más información en



www.corporapilates.com

cursos@corporapilates.com

91 4261074

