

**Comienza el 30<sup>a</sup> Aniversario de Pilates en España!!!**  
**DIPLOMA INTERNACIONAL DE**  
**MONITOR en**  
**PILATES - BOSU®**

con **Miriane Taylor** (Canada)

Lugar: **Universidad Alcala (Pabellón Gala, Campus),**

**21, 22 y 23 de Abril 2023**



Programa:

-Ejercicios básicos: de pie, sentada, de rodillas, en supino y prono, de lado....

-Ejercicios Pilates en el Bosu:

Equilibrio, Control, Postura, Propiocepción, Alineamiento,.....

-Fitness en el Bosu (ambas caras):

Fuerza, Resistencia, Estabilidad, Flexibilidad.....

Horarios:

-Viernes 21: de 16 a 20 h. BOSU Basics

-Sábado 22: de 9:30 a 19:30. PILATES-BOSU

-Domingo 23: de 9 a 14 h. BOSU-Fitness

**Matrícula:** hasta el 3 de Abril, 385 €.

A partir del 3 de Abril: 425 €

Ingresar en la Cuenta del BBVA

**0182 0947 28 0201541470**

Asunto: poner el nombre del alumno y

enviar por email los datos del alumno/a:

Nombre, Dirección, Teléfono, Email.

Plazas limitadas

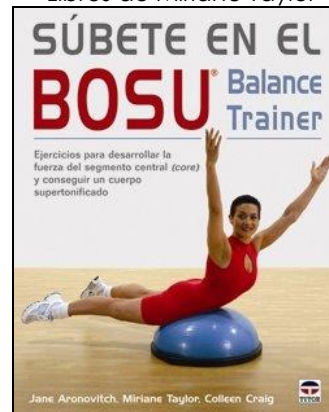
Al finalizar el Curso completo se obtiene el

**Diploma Internacional de**

**“Entrenador de BOSU”**

Por Taylor D Pilates y Corpora Pilates

Libros de Miriane Taylor



**Pilates on the BOSU®**

Fundamentals



Master Your Pilates Mat Work  
and Feel Confident on the BOSU,

by Miriane Taylor

with a forward by Colleen Craig, author of: Pilates on the Ball

Miriane Taylor es Maestra Pilates y la pionera del desarrollo de ejercicios en Bosu para diferentes poblaciones y diferentes niveles de dificultad. Nacida en Suráfrica, entrenó al equipo nacional de rugby con Pilates. Su libro "Súbete en el BOSU" ha sido traducido a varios idiomas incluido el castellano, con uno de los catálogos más amplios de ejercicios en este elemento. Ahora acaba de publicar "Pilates en el Bosu: los fundamentos". Debido a la demanda en Centros Deportivos y en Centros Pilates de actividades actualizadas convocamos esta Certificación.

Esta Formación contiene, además de los ejercicios básicos, dos apartados fundamentales:

-Pilates en el Bosu, donde se adaptan los ejercicios Pilates Mat al BOSU para crear variedad y aumentar el desafío a la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio, y

-Bosu Fitness, donde se enseñan las claves para un Fitness con el BOSU, fortaleciendo la musculatura profunda estabilizadora y el equilibrio.

**“Cada ejercicio te llevará a pensar más allá de los ejercicios tradicionales y añadir más creatividad a tus clases”**



Información: 914261074

www.corporapilates.com



cursos@corporapilates.com

Mantente informada/o escribiendo a cursos@corporapilates.com