

Comienza el 30^a 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 €
(puedes inscribirte ingresando el 50% y el resto al principio del Curso)

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.

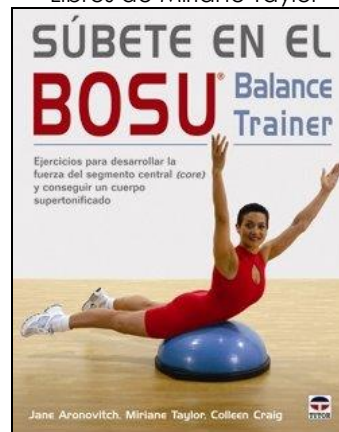
Plazas limitadas

Al finalizar el Curso completo se obtiene el

Diploma Internacional de
“Monitor PILATES 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 lleva enseñando Pilates más de 30 años. Durante ese tiempo, ha estado creando y enseñando Pilates y ha estado creando un conjunto único de ejercicios en el BOSU en función de las necesidades de cada individuo. Miriane ha escrito muchos manuales de entrenamiento de Pilates y ha aparecido en ocho videos de la serie de Stott Pilates, además de coproducir el video Core Toner (Equilibrium Videos).

Miriane es coautora del libro BOSU Balance Trainer Book "Get on it" y "Pilates on the Bosu".

Está certificada como formadora de profesores y master instructora de Pilates incluyendo la colchoneta, el aparato y la máquina Garuda. Miriane tiene su sede en Toronto, Canadá (www.taylor-dpilates.com) e imparte talleres tanto en casa como a nivel internacional.

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 de los eventos del 30^o Aniversario escribiendo a cursos@corporapilates.com