



DIPLOMA CORPORA PILATES
de FORMACIÓN en el Método PILATES

6 Seminarios desde el 29 de Mayo 2026 (Inscripciones hasta el 15 Mayo)



LA FORMACIÓN MÁS COMPLETA EN PILATES.
BASADA EN LA EVIDENCIA Y LA EXPERIENCIA

-Cómo hacer la Preinscripción y Reservar la plaza:

Hay que remitir a cursos@corporapilates.com o a CORPORA PILATES (c/ Claudio Coello 33, bajo dcha. 28001-Madrid) los datos del alumno (Nombre, Dirección, Teléfono) y la siguiente Documentación:

- Fotocopia DNI o pasaporte en vigor.
- Breve Curriculum
- Fotocopia del resguardo del ingreso bancario de la Preinscripción: 450 €

-Cómo Matricularse:

Primero hay que remitir la Documentación y hacer el ingreso de **la Preinscripción hasta el plazo límite del 15 de Mayo 2026 o hasta cubrir las 10 plazas..**

La Cta.Cte. es en el BBVA **ES08 0182 0947 28 02015 41470**

Los restantes pagos se realizan antes de cada Módulo: 375 € cada uno de los 6 Módulos.

En el ingreso basta con indicar el nombre del alumno.

Más información: www.corporapilates.com , **914261074 y 681263509**

Lugar de realización: c/ Claudio Coello 33, bajo dcha. 28001-MADRID

Email: cursos@corporapilates.com

Máximo de 10 Plazas por Curso.

FECHAS:

Módulo 1: 29-30-31 Mayo (Fundamentos y Ejercicios “concepto” claves)

Módulo 2: 5-6-7 Junio (Pilates Mat Básico e Intermedio)

Módulo 3: 19-20-21 Junio (Pilates Máquinas Básico)

Módulo 4: 10-11-12 Julio (Pilates Máquinas Intermedio)

Módulo 5: 11-12-13 Septiembre (Pilates con Implementos)

Módulo 6: 25-26-27 Septiembre (Pilates Mat y Máquinas avanzado)

Examen: 26 Octubre 2026

HORARIOS:

Viernes de 16 horas a 19 horas

Sábado de 9:30 a 17 horas

Domingo de 10:00 a 14:30 horas

Los horarios son aproximados.

Si algún alumno no puede asistir a alguno de los seminarios con causa justificada los podrá realizar en alguna de las convocatorias del año académico 2026-27 sin cargo.

Las fechas o el orden del temario pueden sufrir modificaciones por causas mayores o por criterios pedagógicos en la evolución del grupo.

La dirección se reserva el derecho de admisión por causas justificadas.

Las plazas están limitadas a 10 alumnos máximo.

PROGRAMA:

Módulo

- I **FUNDAMENTOS**
Los Principios Pilates. Historia e historias sobre Pilates.
Análisis Postural Estático y Dinámico. Control Motor.
PRE-MAT y MAT BASICO

- II **EJERCICIOS EN EL SUELO**
MAT BASICO
MAT INTERMEDIO-1
Kinesiología Aplicada. Cadenas Musculares
Pedagogía del Movimiento.
Anatomía Aplicada a Pilates. Disección (opcional)
Introducción a la Investigación. Búsquedas Bibliográficas

- III **MAT CON IMPLEMENTOS y PEQUEÑOS APARATOS**
Pilates Fit-Ball
Mini-Balls
Pilates con Bandas Elásticas
Foam Rollers
Anillos flexibles
Discos rotadores
BOSU
Spine Corrector
Lesiones por Pilates. Prevención de Riesgos Profesionales.

- IV **EJERCICIOS EN MAQUINAS BASICOS**
Reformer, Cadillac, Silla, Barrel
Ejercicios de Estabilización
Miembro Inferior: Foot Work, Fortalecimiento, Estiramientos....
Miembro Superior: Fortalecimiento, Propiocepción....

- V **EJERCICIOS EN EL SUELO**
MAT INTERMEDIO-2 y MAT AVANZADO
Pedagogía del Movimiento.
Metodología de las Clases. Habilidades Tactiles y Visuales
Progresiones y Regresiones
Pilates en poblaciones especiales: embarazo, 3ª edad, deportes....

- VI **EJERCICIOS EN MAQUINAS INTERMEDIOS Y AVANZADOS**
Reformer, Cadillac, Silla, Barrel, Spine Corrector
Abdominales y Estabilización. Propiocepción
Articulación de Columna
Integración de movimientos