Universidad de Alcalá

ESTUDIOS PROPIOS

CERTIFICADO de FORMACIÓN Permanente en el Método PILATES (20 créditos ECTS)

6 Seminarios desde el 15 de Enero 2027



LA FORMACIÓN MÁS COMPLETA EN PILATES
BASADA EN LA EVIDENCIA Y LA EXPERIENCIA
EL CERTIFICADO PILATES CON MAYOR RANGO ACADÉMICO

Continuando el éxito de los Cursos Propios de la Universidad de Alcalá, SE CONVOCA LA

XXIIª EDICION de los ESTUDIOS PROPIOS de la Universidad de Alcalá EN EL MÉTODO PILATES:

RESUMEN (para ampliar la información, ver las siguientes páginas)

-Cómo Inscribirse y Reservar la plaza:
Hay que remitir a cursos@corporapilates.com los datos de Nombre, Dirección, Teléfono y la siguiente Documentación: Fotocopia DNI o pasaporte en vigor y (opcional) un breve curriculum.
Hacer el ingreso de **la Preinscripción (450 €) hasta el plazo límite del 10 de Diciembre 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 REALIZACION:

Centro Corpora Pilates en Madrid
Presentación del Curso (1º día) y Examen Teórico en la Facultad de Medicina del Campus de la UAH.
Examen Práctico en Corpora Pilates en Madrid.
Máximo de 10 Plazas por Curso.

SECRETARIA Y LUGAR DE ENTREGA DE LA DOCUMENTACION:

CORPORA PILATES
c/ Claudio Coello 33, bajo dcha. 28001-MADRID
Tfno. Información: 91 4261074 y 635811375
Email: cursos@corporapilates.com

Las Tasas de Secretaria para la expedición de títulos o certificados no están incluídos en la Matrícula
En caso de anulación posterior de la reserva o de la falta de asistencia al curso por causa mayor, las cantidades abonadas se aplicarán a la siguiente edición.

FECHAS:

-Módulo 1: 15, 16 y 17 Enero. Fundamentos y Ejercicios “concepto” claves.
-Módulo 2: 22, 23 y 24 Enero. Pilates Mat Básico e Intermedio
-Módulo 3: 5, 6 y 7 Febrero. Ejercicios en Maquinas I (Básicos)
-Módulo 4: 26, 27 y 28 Febrero. Ejercicios en Máquinas II (Intermedios)
-Módulo 5: 12, 13 y 14 Marzo. Pilates Mat y Máquinas avanzado
-Módulo 6: 2, 3 y 4 Abril. Pilates con Implementos (Gomas, Aro, Rulo, MiniBall…).
Además hay clases de Anatomía y Biomecánica de los ejercicios y Metodología de enseñanza a diferentes colectivos de clientes.
-Fecha de examen y presentación de un proyecto Pilates: 23 y 24 Abril.
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 2027-28 sin cargo.
Alguna de las clases de Viernes se realizarán On-line en la plataforma de la UAH.

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.

HORARIOS:

Viernes de 16 horas a 19 horas (presencial u online)
Sábado de 9:30 a 17 horas
Domingo de 10:00 a 14:30 horas
Los horarios son aproximados.

OBJETIVO:

Dotar al alumno de los fundamentos, criterios y protocolos para un trabajo eficaz, utilizando la metodología y equipamiento disponible en el método Pilates.
Posibilitar una certificación académica válida, ante la avalancha de cursos impartidos por empresas con el único afán de lucro y por profesorado no capacitado para impartir materias que requieren un currículo universitario extenso. Además se potenciará introducir al alumno en la investigación del movimiento humano y del efecto del ejercicio Pilates.

INFORMACION GENERAL:

El método Pilates es un sistema de ejercicios que se ha demostrado eficaz en la mejora postural y el mantenimiento de hábitos de vida saludables. La demanda laboral es enorme y sobre todo para los que se forman con un sólido programa profesional. El método Pilates es un pilar básico en la actividad física actual, con fundamentos en la gimnasia de siempre y con excelentes aportaciones a la mejora del movimiento humano con tecnicas actualizadas. Este método ya se está configurando como un sistema de ejercicios que tendrá un espacio propio en cada Centro Deportivo, Gimnasio y lugares que promueven la Salud.

La Formación en el Método Pilates necesita de seriedad y criterios científicos. Sus resultados en la Salud, en la Actividad Física y en la Rehabilitación son excelentes.

Hoy en día no se está enseñando correctamente por falta de Maestros cualificados y de pedagogía avalada por la comunidad internacional profesional. Pero aquí se trata de la primera Universidad que diseña y organiza una enseñanza con el más alto nivel educativo en el método Pilates. La dirección de esta Formación es del Dr. Juan Bosco Calvo, introductor del método Pilates en España (en 1993) y prestigioso ponente e investigador del Movimiento Humano, de la Medicina de la Danza y Música, y de los beneficios de las nuevas técnicas corporales como Pilates. Las dirección de los ejercicios Pilates corre a cargo de la Lda. Laura Cabral, la exponente de Pilates en el mundo hispano.

El Departamento de Anatomia y Embriología Humana dispone de uno de los más avanzados Laboratorios de Análisis del Movimiento de Europa. Como departamento docente de la Universidad de Alcalá ha sido votado por los alumnos como el mejor equipo de docencia en Ciencias de la Salud.

Corpora Pilates es el referente de formación de monitores en España y Portugal, con más de 6000 monitores formados bajo su dirección, y desarrollando Formación Continuada para actualizar los conocimientos de los profesionales.

Para los terapeutas, el método Pilates es un pilar básico en la cinesiterapia de vanguardia, con fundamentos en la gimnasia médica y con excelentes aportaciones a la recuperación del movimiento humano con tecnicas actualizadas. Este método ya se está configurando como un sistema de ejercicios que tendrá un espacio propio en cada Centro de Recuperación o Terapéutico. Para ello colaboran en el Curso reconocidos médicos y cirujanos especializados en el aparato locomotor y en patologías susceptibles de ser mejoradas con el método Pilates, así como Maestros Pilates.

Corpora Pilates es la entidad colaboradora de la Universidad de Alcalá para la organización, coordinación y dirección del Curso.

COLABORACIONES:

Han colaborado en el Curso los más reconocidos Maestros Pilates, de Escuelas americanas, de la PMA y de Escuelas europeas, Entrenadores y Deportistas de élite, Médicos y Cirujanos…..

Además, para facilitar la realización de las prácticas con el equipamiento específico y coordinar las necesarias tutorías, la entidad CORPORA PILATES S.L. colabora en la realización del Curso con su red de Centros Asociados.

REQUISITOS DE ACCESO:

Es muy aconsejable haber recibido previamente al inicio del Curso 10 clases de Pilates de una hora de duración cada una para estar familiarizado con el lenguaje.

Para el Curso de Experto en Rehabilitación se requiere la titulación universitaria en Medicina o en Fisioterapia o alumnos del último curso.

Importante:

La cuota de Preinscripción solamente será devuelta en el caso de que el alumno no pueda iniciar el Curso por causa mayor justificada o por cancelación de la formación en el año en curso. En caso de abandono del Curso o aplazamiento no se retornarán las cantidades abonadas pudiendo retomarlo en la siguiente edición..

SOLICITUD DE BECAS

Se destinará el 10% de los ingresos para Becas. Para solicitarla hay que remitir un escrito de solicitud argumentando los motivos. Los criterios para otorgarlas son de dos tipos: socioeconómicos o académicos y para ello se valorarán la propia solicitud, el curriculum del solicitante y la práctica y conocimiento en Pilates.

PAGO DE TASAS DE SECRETARIA:

En caso de solicitar…..	
CERTIFICADOS ACADÉMICOS	27,54 €
COMPULSA DE DOCUMENTOS	10,43 €

RELACIONADOS CON LA EXPEDICIÓN DE TÍTULOS	**IMPORTE**
CERTIFICADO DE FORMACIÓN	60,62€
TASAS DE LA MATRÍCULA	33,65 €

SEGURO MÉDICO.- El Seguro Médico es obligatorio para todos los estudiantes. La Universidad de Alcalá tiene contratado un Seguro Médico para los estudiantes de Estudios Propios (precio 2026/27: 6 euros) y toda la información relacionada con el mismo está en el siguiente enlace: **https://www.fgua.es/seguros/**
El seguro médico que tiene que abonar cada alumno para el año académico 2026/2027 es de 6 euros y será cubierto por el propio alumno.

EXAMEN:

Para la obtención del **Título** se precisa haber asistido al 80% de las clases y superar un examen, que consiste en:
-1) Una parte teórica (test multirrespuesta y elaboración de un plan de ejercicios para un supuesto)
-2) Una parte práctica de ejercicios en Suelo: tanto demostración de ejercicios (2A) como enseñanza de los mismos (2B).
-3) Una parte práctica de ejercicios en Máquinas: ejecutando ejercicios (3A) y enseñándolos (3B).
Se deben aprobar todas las partes: 1, 2A, 2B, 3A y 3B.
El Examen se realizará el 4 de Julio, aunque la Dirección podrá considerar una 2ª convocatoria en Junio (precio de 150 euros). Excepcionalmente y previa solicitud por escrito a la dirección del Curso, el alumno podrá tener la oportunidad de un tercer examen en la siguiente Promoción, aunque en este caso deberá abonar el precio de los créditos de las asignaturas que haya suspendido. Una vez agotadas todas las oportunidades anteriores, si el alumno sigue obteniendo la calificación de no apto, puede optar a un "**Certificado de Asistencia**".

ASIGNATURAS

Certificado de Formación:
-EL MÉTODO PILATES (que incluye: Fundamentos del Pilates, Repertorio de Ejercicios en Suelo, y de Ejercicios en Máquinas. -Los Implementos no entran en el examen-)
-MEMORIA (realizar una propuesta de Pilates o de revisión de bibliografía)

La Nota final incluye la de las asignaturas "El Método Pilates" y la "Memoria".

DESARROLLO DEL PROGRAMA

para el "Certificado de Formación Permanente en el Método Pilates"

Módulo

I FUNDAMENTOS DEL MÉTODO PILATES
Los Principios Pilates. Anatomía Fundamental.
Análisis Postural Estático y Dinámico. Control Motor.
PRE-MAT. Ejercicios "CONCEPTO" FUNDAMENTALES

II MAT BASICO e INTERMEDIO
Ejercicios en Mat
Biomecánica de los ejercicios
Cadenas Musculares
Habilidades Tactiles y Visuales
Introducción a la Investigación. Búsquedas Bibliográficas

III EJERCICIOS EN MAQUINAS BASICOS
Reformer, Cadillac, Silla, Barrel
Ejercicios de Estabilización
Miembro Inferior: Foot Work, Fortalecimiento, Estiramientos….
Miembro Superior: Fortalecimiento, Arm Work….
Indicaciones y contraindicaciones de los ejercicios

IV EJERCICIOS EN MÁQUINAS INTERMEDIOS
Reformer, Cadillac, Silla, Barrel, Spine Corrector
Abdominales y Estabilización. Propiocepción
Articulación de Columna
Integración de movimientos

V EJERCICIOS EN MAT y MAQUINAS AVANZADOS
Pedagogía del Movimiento
Metodología de las Clases
Progresiones y Regresiones
Pilates en poblaciones especiales: embarazo, 3ª edad, deportes….

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

SECRETARIA Y LUGAR DE ENTREGA DE LA DOCUMENTACION:

CORPORA PILATES
c/ Claudio Coello 33, bajo dcha. 28001-MADRID
Tfno. Información: 91 4261074 y 635811375
Email: cursos@corporapilates.com

O bien en la Unidad de Anatomía y Embriologia Humana. Facultad de Medicina.
Campus Universitario de Alcalá. Crtra. Madrid-Barcelona, Km. 31,800
28871-ALCALA
Tfno. Información: 91 8854539 y 629611221
Fax: 91 8854593 Email: Juan.bosco@uah.es

APLICACIÓN LABORAL

Los alumnos que finalicen con éxito este curso encuentran trabajo con facilidad en gimnasios, centros Pilates, centros de fisioterapia, polideportivos municipales, como entrenadores personales….

Es frecuente que los centros comiencen a introducir Pilates en colchonetas (mat) y decidan más adelante incorporar los aparatos para trabajar de forma más individualizada y completa con sus pacientes, dando importancia a formaciones que incluyan ambos trabajos y perspectivas del método Pilates.

Nuestra formación también capacita a los alumnos en la toma de decisiones para diseñar un programa de ejercicios que sea realmente efectivo para el cliente o paciente.

Incluimos en la formación los últimos hallazgos en pedagogía del movimiento, lo que permite trabajar con todo tipo de pacientes y clientes, debido a la asistencia y resistencia progresiva que ofrecen los muelles, las posibilidades de los implementos y los “ejercicios concepto” en la colchoneta, pudiendo desarrollar los ejercicios en todas las fases del tratamiento.

PROFESORES INVITADOS EN EDICIONES DE CURSOS ANTERIORES

Kathy Corey
Miriane Taylor
Elizabeth Larkam
Glena Batson
Ruth Solomon
Jan Dunn
Blandine Calais
Prof. Dr. Luis Gomez Pellico
Prof. Dr. Antonio López Alonso
Prof. Dr. Pedro Guillén
Prof. Dra. Rosa Rodriguez
Dra. Ana Slocker
Dra. Josefa Carrascosa
Dra. Ana Navío
Dr. Esteban Gómez
Dr. Pascual Morante
Dr. Jesús Vázquez Gallego
Lda. Ana Gracia
Lda. Concepción Aponte
Lda. Cristina Lopez de Subijana
Ldo. José Fco. Pouso
Ldo. Pablo Sancha
Ldo. Juan Urbano Pizarro
Ldo. Alberto Herranz

Dirección: Dr. Juan Bosco Calvo
Coordinación: Lda. Laura Cabral

FOTOGRAFIAS DE LOS ALUMNOS DE LAS 16 PROMOCIONES INICIALES

I Promocion-2008



II Promoción-2009



III Promoción-2010



IV Promoción-2011



Vª Promoción. 2012



VIª Promoción. 2013



VII Promoción 2014



VIII Promoción 2015





Grupo de Formación y de Experto en Rehabilitación de la IX Promoción 2016



Grupo de Formación y de Experto en Rehabilitación de la X Promoción 2017



Grupo de Formación y de Experto en Rehabilitación de la XI Promoción 2018

Grupo de Formación y de Experto en Rehabilitación de la XII Promoción 2018 (bis)





Grupo de Formación de la XIIIª Promoción 2019



Grupo de Formación de la XIV Promoción 2019 (bis)



Grupo de Experto Rehabilitación de la XV Promoción 2020-21



Grupo de la XVI Promoción 2021-22

ALGUNOS DE LOS PROYECTOS PRESENTADOS POR ALUMNOS DE LAS ANTERIORES EDICIONES DE LOS CURSOS:

" Ejercicios de Pilates para una columna vertebral saludable."
"Kinesio tape aplicado en pilates".
"Manual de imágenes en el Método Pilates"
"Fisioterapia y Pilates en el hombro"
“Pilates versus GAH”
“El método Pilates en la Fibromialgia”
“Comparativa del método Pilates desde el punto de vista de diferentes escuelas”
“Trabajo en inestabilidad y utilización de superficies inestables. Aplicación en Pilates”
“La influencia de Pilates en el estado de ánimo”
“Pilates para pilotos”
“Pilates y dolor cervical”
“El método Pilates aplicado en la escoliosis”
“Valoración de la tensión arterial y la frecuencia cardíaca tras la realización de una sesión programada de Pilates”
“Pilates en el cáncer de mama”
“Protocolo de tratamiento mediante el método Pilates en la espondilitis anquilosante”.
“Influencia del método Pilates en la talla”
“Pose Method y Pilates, revisión bibliográfica y caso clínico”
“El método Pilates y las terapias sexuales”
“Pilates y dolor lumbar: revisión sistemática”
"Introducción del método Pilates en el entrenamiento de Baloncesto"
"El método Pilates y la preparación física en la Danza"
“Influencia del método Pilates en el area emocional del individuo”
“Beneficios del método Pilates”
"La imaginación en la práctica de Pilates".
“Hernias de disco cervicales y método Pilates”.
“Pilates hueco-Pilates terapéutico”.
“Esquí y Pilates”.
“La mejora de la flexibilidad con Pilates”
“Efecto de Pilates sobre la ansiedad, el sueño y el estado de ánimo”
“Influencia sobre la capacidad aeróbica de un entrenamiento con Pilates”
“Medida de la frecuencia cardíaca y de la tensión arterial en diferentes ejercicios Pilates”
“Evolución postural del cliente Pilates”
“Prevención de riesgos laborales mediante Pilates”
“Pilates para especialistas de acción”
“Comparacion de los ejercicios recomendados en el embarazo desde el servicio madrileño de salud versus Pilates”
“Incidencia del Pilates en las variaciones antropométricas”
“Cuerpo Pilates y Danza Aerea”
“Efectos del Pilates sobre estrés y ansiedad”
“La responsabilidad penal de los monitores de Pilates”
“Pilates en la tercera edad”
“Beneficios del método Pilates en tenistas. Mejora de los desequilibrios musculares”
“Elasticidad de isquiotibiales con Pilates”.
“Pilates en la escuela. Presentación de una propuesta”.
“Pilates para preparar una jornada laboral en un puesto de PVD".
"Efecto de Pilates como abordaje terapeutico en la función de musculatura respiratoria en patologias respiratorias obstructivas."
"Efectos del método Pilates en el dolor lumbar crónico. Revisión bibliográfica”.
"El uso de aplicaciones móviles sobre los ejercicios del método Pilates para una práctica autónoma".
“Estudio de la terminología del método Pilates”.
“El método Pilates en la actividad física e imagen corporal”.
“La red fascial”.

“Mejora de la condición física en jugadores de football mendiante la practica de Pilates”.
"El motociclista y Pilates”.
“Pilates y osteopatía en el tratamiento de la escoliosis”.
“Pilates Vs Yoga: el gran debate”.
“Beneficios que puede aportar Pilates a la practica del billar”.
“Pilates y Autismo”.
“Obesidad y Pilates”.
“Fortalecimiento del suelo pélvico mediante pilates en incontinencia urinaria de esfuerzo en deportistas”.
“Pilates en edades tempranas”.
“Propuesta de Ejercicios basados en el método Pilates destinados a reeducar el Síndrome Cruzado Superior en practicantes de surf”.
“Cefaleas y pilates”.
“Pilates en Ciclistas con Cifosis Postural”.
“Imágenes mentales en Pilates”
“Revisión bibliográfica y clasificación según patologías o características propias sobre las que Pilates tiene influencia”
“Efectos de un programa basado en el método Pilates en un paciente con espondilitis anquilosante”
“Efectos del método pilates en pacientes con esclerosis múltiple”
“Análisis de un programa de acondicionamiento físico basado en el método pilates para corredores populares”
“Beneficios de realizar Pilates durante y antes del embarazo para el momento del parto.
Pilates en el balonmano. Estabilización de la cintura escapular”
“Mejora de la postura y la antropometria a través de la practica del Pilates: un estudio de caso”
“El método Pilates en la población pediátrica: una revisión sistemática”.
“Entrenamiento con Pilates MAT para Natación Artística. Análisis y propuesta de ejercicios”.
“Pilates en mujer con pubalgia en el tercer trimestre de gestación”.
"Aplicación práctica del método Pilates a partir del diagnóstico funcional de las cadenas miofasciales”.
"Efectos de la aplicación del Método Pilates como estrategia de rehabilitación en mujeres con cáncer de mama: revisión sistemática."

CORPORA PILATES

Lda. Laura Cabral. Es la Primera Máster Pilates de habla hispana. Licenciada INEF en Argentina. Fisiología del ejercicio en la Sportschüle de Köln (Alemania). Entrenadora de deportistas de élite, políticos y artistas en Buenos Aires, Roma y Madrid. Directora de Corpora Pilates. Se formó, representó y promocionó a las principales escuelas Pilates americanas en su inicio en Europa.

Dr. Juan Bosco Calvo. Médico. Profesor Titular en la Facultad de Medicina de la Universidad de Alcalá. Pionero de la Medicina de las Artes Escénicas en Europa (Música y Danza). Co-fundador de Iadms. Es la persona que trajo el método Pilates en España y es el referente internacional en Pilates para la Salud. Es autor de “Pilates Terapéutico”, el libro que ha marcado un hito mundial del trabajo en Pilates científico basado en la evidencia.




Corpora ha creado e introducido numerosos Cursos de actualización para monitores Pilates, a médicos de la Seguridad Social, en empresas especializadas y en la Universidad como los siguientes:

-Pilates en el Embarazo
-Pilates en el Postparto y en la Incontinencia urinaria
-Anatomía y Biomecánica del Pilates
-Postura y Espalda: su mejora con Pilates
-Tratamiento de la Escoliosis con Pilates
-Curso Avanzado de Pilates en Problemas de la espalda
-Pilates: un juego para Niños
-Pilates para Corredores
-Golf y Pilates
-Bosu-Pilates (Certificación Internacional)
-Entrenamiento Personal basado en Pilates
-Ejercicios Pilates en Cadenas Miofasciales
-Pilates en problemas de la mujer (cáncer mama, menopausia, artritis reumática, osteoporosis, incontinencia)

Infórmate de la programación en www.corporapilates.com



Con la profesora invitada (Miriane Taylor, Máster Bosu) en Curso de Actualización

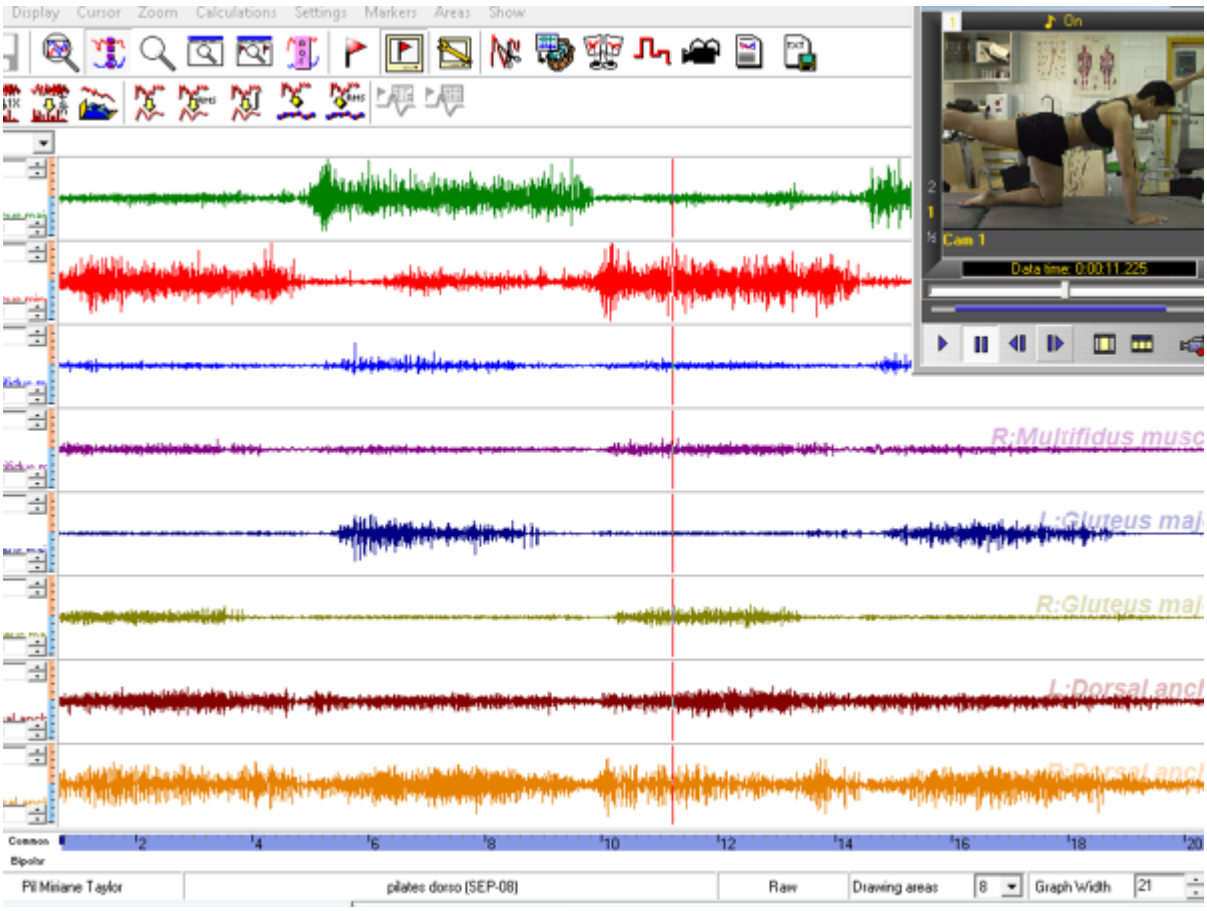




Prácticas de enseñanza entre los alumnos en Mat



Prácticas de electromiografía de ejercicios Pilates con los alumnos



Mapa EMG de la Cuadrupedia por la Maestra Miriane Taylor



Laura Alvarez recoge su Título en Pilates por la Universidad de Alcalá en Corpora