



AULA 10 CENTRO DE FORMACIÓN & CLOUD LEARNING BUSINESS SCHOOL

El Director, de acuerdo con la dirección facultativa, otorga el presente diploma a:

Antonia Perez Gomez

Con DNI/NIE: 48419310D ha participado, superado con éxito y aprovechamiento demostrando la capacidad y competencia necesaria para la obtención del título:

Monitor de Pilates (FEF)

Con un resultado de APTO y con una duración de 420 horas.

Fecha de expedición: 20 de diciembre de 2025

José Peinado
Director Aula 10



Verónica Reyes
Secretaria Académica



Registro
Español de
Profesionales
del Ejercicio



Monitor de Pilates (FEF)

Contenidos impartidos

• **MÓDULO I. INSTRUCTOR DE PILATES.**

- UNIDAD DIDÁCTICA 1. APROXIMACIÓN Y BREVE HISTORIA DEL PILATES.
- UNIDAD DIDÁCTICA 2. PILATES : ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL MOVIMIENTO.
- UNIDAD DIDÁCTICA 3. APARATO LOCOMOTOR: SISTEMA ÓSEO.
- UNIDAD DIDÁCTICA 4. APARATO LOCOMOTOR: SISTEMA MUSCULAR.
- UNIDAD DIDÁCTICA 5. APARATO RESPIRATORIO.
- UNIDAD DIDÁCTICA 6. INSTALACIÓN, RECURSOS Y MATERIALES PARA LA INSTRUCCIÓN EN PILATES.
- UNIDAD DIDÁCTICA 7. METODOLOGÍA DE INSTRUCCIÓN APLICADA A LAS ACTIVIDADES DE PILATES.
- UNIDAD DIDÁCTICA 8. EJERCICIOS EN PILATES.
- UNIDAD DIDÁCTICA 9. CASOS ESPECIALES EN PILATES.
- UNIDAD DIDÁCTICA 10. NORMALIZACIÓN E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LAS ACTIVIDADES DE PILATES.
- UNIDAD DIDÁCTICA 11. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN PILATES.
- UNIDAD DIDÁCTICA 12. LESIONES Y PREVENCIÓN EN PILATES.
- UNIDAD DIDÁCTICA 13. PRIMEROS AUXILIOS.
- UNIDAD DIDÁCTICA 14. PERFIL DEL MONITOR DE PILATES Y SU TRATO CON EL CLIENTE.

• **MÓDULO II. VIDEO TUTORIAL PILATES BÁSICO.**

- UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES.
- UNIDAD DIDÁCTICA 2. PALABRAS CLAVE.
- UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS DE CONCIENCIACIÓN CORPORAL
- UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS BÁSICOS PARA PRINCIPIANTES..

• **MÓDULO III. VIDEO TUTORIAL PILATES AVANZADO.**

- UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN AL NIVEL AVANZADO..
- UNIDAD DIDÁCTICA 2. CALENTAMIENTO..
- UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS AVANZADOS.



AULA 10 CENTRO DE FORMACIÓN & CLOUD LEARNING BUSINESS SCHOOL

El Director, de acuerdo con la dirección facultativa, otorga el presente diploma a:

Antonia Perez Gomez

Con DNI/NIE: 48419310D ha participado, superado con éxito y aprovechamiento demostrando la capacidad y competencia necesaria para la obtención del título:

Monitor de Pilates en Máquinas

Con un resultado de APTO y con una duración de 200 horas.

Fecha de expedición: 13 de febrero de 2026

José Peinado
Director Aula 10



Verónica Reyes
Secretaria Académica



Registro
Español de
Profesionales
del Ejercicio



Monitor de Pilates en Máquinas

Contenidos impartidos

- Unidad didáctica 1. Aproximación al pilates en máquinas.
- Unidad didáctica 2. Principios del pilates.
- Unidad didáctica 3. Reformer.
- Unidad didáctica 4. Cadillac.
- Unidad didáctica 5. Barril (ladder barrel).
- Unidad didáctica 6. Silla (wunda chair).
- Unidad didáctica 7. Spine corrector.
- Unidad didáctica 8. Metodología aplicada al método de pilates en máquinas.
- Unidad didáctica 9. Poblaciones especiales en el pilates en máquinas.
- Unidad didáctica 10. Instalación y material en el método de pilates en máquinas.