



# AULA 10 CENTRO DE FORMACIÓN & CLOUD LEARNING BUSINESS SCHOOL

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

**nuria fernandez sanchez**

Con DNI/NIE: 04635560w ha participado, superado con éxito y aprovechamiento demostrando la capacidad y competencia necesaria para la obtención del título:

**Monitor de Pilates (ESREPS)**

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

Fecha de expedición: 4 de julio de 2024

José Peinado  
Director Aula 10



Verónica Reyes  
Secretaría Académica



Registro  
Español de  
Profesionales  
del Ejercicio



# Monitor de Pilates (ESREPS)

## 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.