

# FORMACIÓN AVANZADA EUROPEA

Hace constar que

**BEATRIZ NIN RODRIGO**  
con DNI. 44131278-M

ha superado todos los requisitos académicos correspondientes al Programa que figura en el dorso,  
con una duración de 300 horas, por lo que se expide el presente diploma:

## CURSO PROFESIONAL MONITORA DE PILATES

Málaga, 25 de Febrero de 2024

Persona Interesada

Director Académico

Jefa de Estudios



Registro de título: A01416

**Módulo 1. Método Pilates:** Método Pilates Principales, Máquinas de Pilates, Principios Básicos de Joseph H. Pilates, Principios Fundamentales.

**Módulo 2. Introducción a la práctica: Introducción a la práctica:** Posición del cuello y los hombros, Posición de la pelvis y la columna. **Estabilizar y disociar:** Deslizado de piernas, Liberación de caderas, Balanceo de una pierna, Cambios de una sola pierna, Elevación de pecho, Oblicuos, De lado a lado, El gato, En cuadrupedia, El puente.

**Módulo 3. Ejercicios Nivel Básicos:** Extensión de isquiotrocanteros, Círculos de una pierna, Rodar hacia arriba, Rodar como una pelota, Estiramiento de una sola pierna, Tirón de isquiotrocanteros, Estiramiento de la columna, Rotación de la columna, La sierra, La sirena, Extensión básica de espalda, Patada de una pierna, Serie de patadas laterales: elevación de piernas, Serie de patadas laterales: círculos y abertura lateral, Serie de patadas laterales: tijeras.

**Módulo 4. Ejercicios Nivel Intermedio:** Entrecruzados, La foca, Estiramiento de las dos piernas Arriba y abajo, Abertura y extensión de las piernas Estiramiento de la nuca, Darse la vuelta, Mecedora con piernas separadas, El cangrejo, Patada doble de piernas, Natación, Círculos de brazos en decúbito prono, Patadas laterales sobre un codo, Apoyo posterior, Círculos de cadera.

**Módulo 5. Ejercicios Nivel Avanzado:** Los cien, Control y equilibrio, Sacacorchos, Puente sobre los hombros, Tijeras, Bicicleta, La navaja, El bromista, Bumerán, Balanceo en decúbito prono, Apoyo frontal, Empujar hacia arriba, La zambullida del cisne, Patadas laterales de rodillas, Arqueo a un lado + torsión.

**Módulo 6. Tabla de Pilates:** Introducción a la práctica, Nivel básico, Nivel intermedio, Nivel avanzado.



CSV: A9567ZW364