



www.federacionespanoladepilates.com



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PILATES Y TAICHI

DIPLOMA

LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PILATES CERTIFICA que:

Don/Doña

Silvia García Cuesta

Ha satisfecho con óptimo aprovechamiento el programa de **MAT PILATES**

MADRID, 4 DE Diciembre DE 2022

Fdo. Fed. Española Pilates



Fdo. El Alumno



FORMACIÓN MAT PILATES

Contenidos:

Num. de horas: 100

- Teoría Pilates historia.
- Teoría biomecánica.
- Práctica pre Pilates - respiración específica.
- Ejercicios nivel básico.
- Ejercicios de nivel intermedio.
- Ejercicios nivel avanzado.
- Teoría de anatomía general, anatomía específica.
- Teoría patologías y lesiones.
- Prácticas - colocación - principios básicos de Pilates.
- Complementos - fit ball, banda elástica, roller, miniballs, etc.

* Pilates es una formación no reglada. Esta titulación no tiene carácter oficial y carece de valor académico.

Nombre del alumno:.....Silvia García Cuesta..... DNI:....44582205V.....