Cámara Toledo



FICHA DE ACCIÓN FORMATIVA

TÍTULO DEL CURSO	MONITOR/A DE PILATES EN MAQUINA
DURACIÓN (HORAS)	90 H
PROGRAMA/S AL QUE ESTÁ VINCULADO	• Talento Joven
PÚBLICO OBJETIVO DEL CURSO	A personas jóvenes desempleadas inscritas en el Sistema Nacional de Garantía Juvenil en búsqueda de empleo.
MÓDULOS O BLOQUES TEMÁTICOS DEL CURSO	MÓDULO 1: CADILLAC TORRE. Dominarás el trabajo en todos los planos de movimiento y el entrenamiento en suspensión. MÓDULO 2: REFORMER. Con su sistema de muelles y poleas aprenderás a diseñar secuencias fluidas que trabajen todo el cuerpo en sincronía. MÓDULO 3: SILLA. Desafía el equilibrio y la estabilidad como ninguna otra máquina. Con la Silla aprenderás a trabajar de forma transferible a la vida cotidiana. MÓDULO 4: LADDER BARREL. Te permite trabajar rangos de movimiento que ninguna otra máquina alcanza. Extensión, flexibilidad y trabajo lateral con el soporte perfecto.