



PILATES **INSIDE OUT**  
THE LEADING PILATES SCHOOL IN SPAIN

# DOSSIER INFORMATIVO

CURSO DE INSTRUCTOR DEL MÉTODO PILATES



[www.pilatesinsideoutspain.com](http://www.pilatesinsideoutspain.com)

# CONTENIDOS

QUIÉNES SOMOS

POR QUÉ PILATES INSIDE OUT

PILATES METHOD ALLIANCE

CURSO CPTTP

TEMARIO

MATERIAL DIDÁCTICO

ESTRUCTURA DEL CURSO

PRÁCTICAS

- TUTORÍAS EXÁMENES
- TÍTULOS
- BOLSA DE TRABAJO
- PRECIO Y FORMA DE PAGO

OTROS

CONTACTO

## QUIÉNES SOMOS

**PILATES INSIDE OUT** es la escuela profesional de mayor prestigio en la práctica del Pilates en España.

Su reconocimiento en el sector y su consolidación entre los profesionales del Pilates es fruto de los más de 10 años de esfuerzo, interés y pasión por el *Método*.

Sus fundadoras, certificadas por la PMA, cuentan con la mejor formación llevada a cabo en las escuelas internacionales más prestigiosas, con las que se han certificado y en las que han tenido el honor de ser formadoras.

**PILATES INSIDE OUT** engloba lo mejor de dichas escuelas que, sumado a los conocimientos adquiridos por la propia experiencia de su profesorado, tanto en los centros con los clientes como en la formación de monitores, la convierten en la escuela de referencia en el ámbito del Pilates.

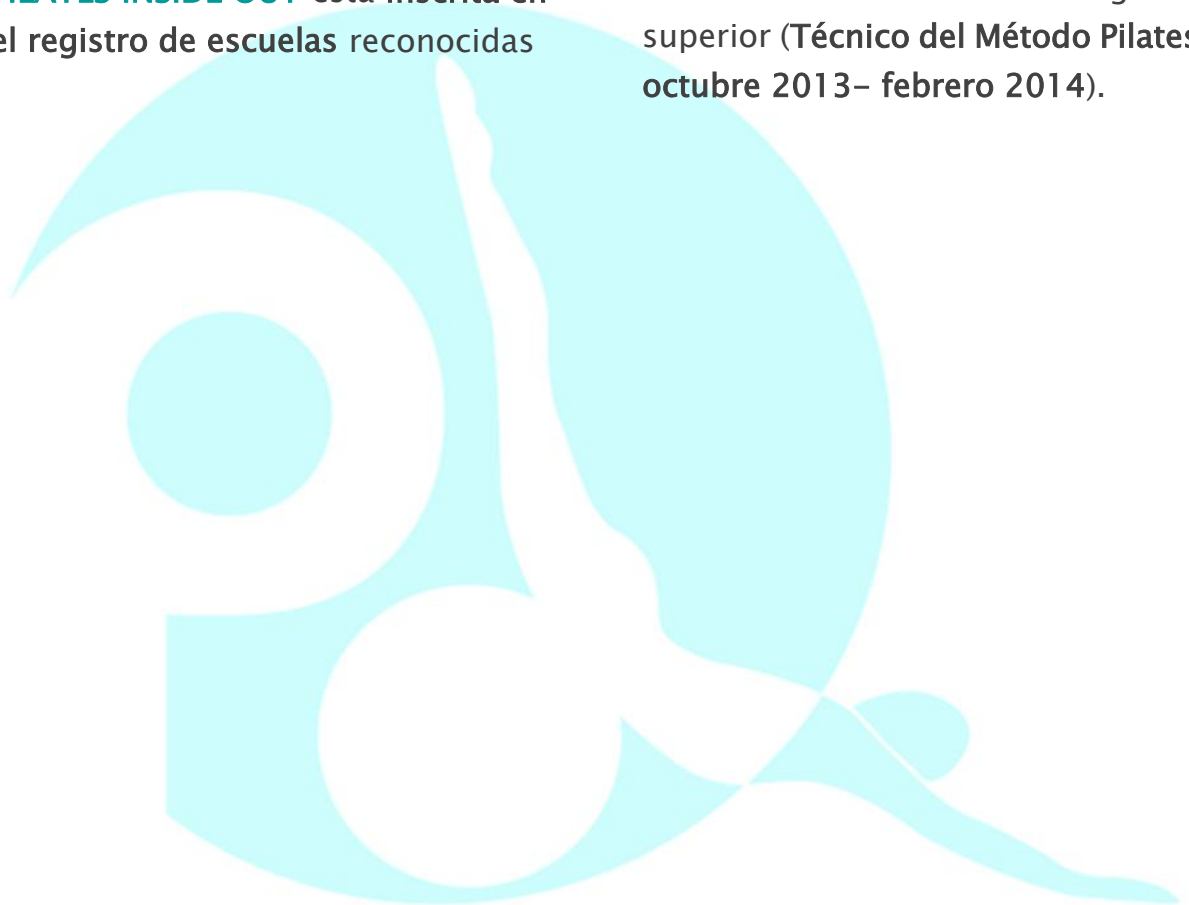
El objetivo de **PILATES INSIDE OUT** es formar a monitores capaces de transmitir la esencia del Pilates en cada una de sus clases, para continuar transmitiendo la filosofía de Joseph Pilates, sus principios y la confianza en el Método, con respeto y humildad.

Con **PILATES INSIDE OUT** el alumno no solo aprenderá a realizar los ejercicios, sino también a enseñarlos, entenderlos y adaptarlos a todo tipo de clientes, a través de una serie de herramientas que le aportarán seguridad y le permitirán dar clases de forma profesional y rigurosa.

Los cursos son impartidos por profesores CPT (Certified Pilates Teachers), monitores ampliamente reconocidos en el sector con muchos años de experiencia como instructores de Pilates.

## POR QUÉ PILATES INSIDE OUT

- **PILATES INSIDE OUT** cuenta con los mejores formadores del país, todos ellos **monitores certificados por la PMA**.
- **PILATES INSIDE OUT** es la organización con el **mejor programa de inserción laboral** del país. La escuela tiene un acuerdo con Pilates Training Center, con 9 centros de Pilates en Madrid.
- **PILATES INSIDE OUT** está inscrita en el registro de escuelas reconocidas por la **Pilates Method Alliance (PMA)**. Al finalizar el curso y al **aprobar los exámenes** de PILATES INSIDE OUT, el alumno podrá presentarse al examen de la PMA obteniendo la **certificación oficial de Pilates Teacher (CPT)**.
- **PILATES INSIDE OUT** ha sido la **única escuela reconocida para impartir el primer curso oficial de Pilates**, reconocido por la Comunidad de Madrid como titulación de grado superior (**Técnico del Método Pilates octubre 2013– febrero 2014**).



## PILATES METHOD ALLIANCE

La **Pilates Method Alliance (PMA)** es una organización sin ánimo de lucro que unifica los criterios y normas de actuación de la industria del Pilates, y establece una serie de pautas profesionales que garantizan la calidad de las clases y la profesionalidad de los profesores.

Nació en 2005 con la convocatoria del primer examen del Método Pilates en USA, orientado a todas las escuelas existentes en ese momento.

El Método Pilates que la PMA trata de preservar, ha sido utilizado y enseñado desde 1926, cuando su creador, Joseph Pilates, y su esposa Clara emigraron a Estados Unidos.

Algunos de sus alumnos, que posteriormente se convirtieron en profesores del método, expandieron la filosofía y técnica del Método por todo el territorio americano.

La PMA se dedica a mantener vivo el espíritu de Joe y Clara para las futuras generaciones de profesores, además de mantener una garantía de alta calidad en la práctica profesional del

Método. La PMA convoca un examen que acredita la profesionalidad e integridad del profesional que lo aprueba, siendo una garantía para el cliente. Dado el carácter práctico del examen, es recomendable realizarlo con al menos un año de experiencia como monitor en algún centro. La escuela **PILATES INSIDE OUT** está inscrita en el registro de escuelas de la PMA porque se atiene a una serie de normas y difunde formas de actuación exigidas por la PMA.

El curso CPTTP se ajusta a los parámetros marcados por esta institución con respecto a duración (mínimo 450 horas), contenidos (comprehensive) y formadores (Certified Pilates Teacher por la PMA).

## CURSO – CPTTP

**Comprehensive Pilates Teacher Training Program** es un programa completo de formación de Instructores del Método Pilates, que proporciona a los alumnos los conocimientos y habilidades para poder impartir clases de Pilates de forma profesional.

El alumno aprenderá a realizar los ejercicios para poder enseñarlos de una forma segura en función de las necesidades de cada persona.

El curso consta de 450 horas incluyendo una parte teórica y una parte práctica. Además del material necesario para su desarrollo y el acceso a tutorías.

Durante el curso se le proporcionarán una serie de herramientas de enseñanza para conseguir ser un buen profesional del Método Pilates.

Con **PILATES INSIDE OUT** el alumno recibirá una doble formación:

- Aprenderá el Pilates clásico tal y como su creador lo diseñó.
- Descubrirá las evoluciones /adaptaciones /modificaciones que han ido sufriendo los ejercicios, para adecuarse a las necesidades de nuestro tiempo y a las investigaciones científicas.

### TEMARIO DEL CURSO

- Mat (Pilates de suelo: básico, intermedio y avanzado).
- Pilates studio (básico, intermedio y avanzado).
  - Reformer
  - Cadillac/Wall unit
  - Wunda chair, combo chair
  - Step barrel, spine corrector
  - Magic circle
- Pilates aplicado a los casos especiales y patologías más comunes (hernias, embarazo, personas mayores).

## MATERIAL DIDÁCTICO

A lo largo del curso el alumno recibirá:

- 7 manuales con la descripción detallada de cada ejercicio, ilustrado con fotografías.
- 1 guía con conceptos básicos de anatomía.  
1 guía con los protocolos a seguir en los casos especiales más comunes.

## ESTRUCTURA DE LOS CURSOS

### Modalidad fines de semana

El curso se divide en 6 fines de semana, durante los cuales el alumno recibirá la información teórico-práctica. La asistencia es obligatoria.

| ESTRUCTURA DEL CURSO |           |           |          |            |
|----------------------|-----------|-----------|----------|------------|
|                      | LECTIVAS  | TUTORÍAS  | EXÁMENES | PRÁCTICAS  |
| MAT1                 | 14        | 2         | 1        | 50         |
| STUDIO1              | 14        | 2         | 1        | 60         |
| MAT2                 | 14        | 2         | 1        | 60         |
| STUDIO2              | 32        | 6         | 1        | 120        |
| MAT3                 | 5         | 1         | 1        | 10         |
| STUDIO3              | 15        | 1         | 1        | 36         |
|                      | <b>94</b> | <b>14</b> | <b>6</b> | <b>336</b> |
|                      | TOTAL     |           |          | <b>450</b> |

El alumno deberá realizar un **mínimo** de 336 horas prácticas para preparar los exámenes y deberá justificarlas

para poder presentarse a los mismos.

El alumno deberá asistir a las tutorías programadas para cada módulo para resolver dudas.

Habrà un examen teórico práctico por cada nivel (básico, intermedio y avanzado). No se podrá realizar el examen de un nivel superior si no se tiene aprobado el nivel anterior.

Los cursos de fines de semana tendrán lugar en:

- Las Tablas Training Center, paseo de la Tierra de Melide nº 28 y/o
- Barrio de Salamanca Training Center, calle General Díaz Porlier nº 105.

Las prácticas se pondrán hacer en cualquiera de los dos centros.

Consultar los centros en

[www.pilates-trainingcenter.com](http://www.pilates-trainingcenter.com)

### Modalidad intensivo de verano

Los cursos intensivos de verano se realizarán durante 4 fines de semana consecutivos, en horario de 09.00 a 18.00, viernes, sábado y domingo (9 horas al día/1 hora para comer)

## CALENDARIO DE CURSOS

Puedes consultar las fechas en nuestra página web o pinchando el siguiente link: <http://pilatesinsideoutspain.com/proximas-convocatorias/>





## PRÁCTICAS

Las prácticas a realizar durante el curso en cualquiera de los centros Pilates training center son de varios tipos:

### PRÁCTICAS DE ENSEÑANZA

El alumno enseña el Método a otro compañero o amigo poniendo en práctica la información técnica y las herramientas de enseñanza recibidas durante las horas lectivas. El objetivo de estas horas es asentar sus conocimientos técnicos y mejorar gradualmente su capacidad de aplicar las herramientas de la enseñanza.

Lo más importante aquí es recibir el **feedback** del alumno/compañero al finalizar la clase.

Estas prácticas deberán suponer al menos el 50% de las prácticas establecidas para cada módulo.

### PRÁCTICAS DE AUTO ENTRENAMIENTO

Por auto entrenamiento se entiende la práctica de los ejercicios sobre uno mismo, respetando las limitaciones propias para no autolesionarse o

empeorar alguna dolencia ya existente.

Este tipo de prácticas es fundamental para transmitir al cliente claves y sensaciones que le ayuden a saber si lo está realizando de forma adecuada o para dar indicaciones de cómo realizarlo.

### CLASES RECIBIDAS

Son las prácticas en las que el alumno recibirá clases por parte de otros monitores certificados en los centros en los que realice sus prácticas. Este tipo de prácticas solo serán posibles cuando haya recibido su formación teórica de mat intermedio y siempre que haya disponibilidad en los grupos adecuados.

### CLASES VISUALIZADAS

Son las horas que el alumno deberá dedicar a observar las clases de otros monitores. Esto podrá llevarse a cabo siempre que se cuente con el permiso del monitor y ubicándose para la visualización en un lugar discreto que no entorpezca el ritmo de la clase.

## TUTORÍAS y EXAMENES

### TUTORÍAS

Para cada módulo existe un número determinado de horas de tutoría.

Las horas de tutoría se utilizan para aclarar dudas sobre la técnica y para solucionar cuestiones que hayan surgido durante las prácticas. Por ello, es requisito necesario haber realizado varias horas de prácticas antes de cada tutoría.

Para los cursos impartidos fuera de Madrid las tutorías podrán ser por Skype. [Calendario de tutorías:](#)

Las tutorías tendrán lugar el viernes adyacentes al curso, a las 16.00 horas, salvo la última que será aproximadamente 3-4 semanas después de finalizar las horas lectivas

### EXÁMENES

El alumno deberá presentarse a 3 exámenes teórico-prácticos (uno de cada nivel) y a un examen final.

El examen práctico de cada nivel consta de dos partes:

[Evaluación de la capacidad de enseñanza del alumno:](#) el alumno

deberá impartir una clase a otro compañero.

[Evaluación de la práctica de algunos ejercicios:](#) realizar unos ejercicios aleatorios. En el caso en el que el alumno no pueda realizar el ejercicio por su condición física, le será asignado otro o deberá enseñarlo a un compañero que esté en condiciones de realizarlo.

El examen final incluirá un test teórico que se realizará on-line.

El precio del curso incluye 2 convocatorias por cada nivel. Si no consigue aprobar en esas 2 oportunidades deberá abonar 50 euros por cada examen adicional.

El alumno tiene 12 meses desde que se termina la parte lectiva para presentarse y aprobar los exámenes, pudiendo en ese tiempo asistir de oyente al módulo que necesite repasar, de forma gratuita.

Pasado los 12 meses deberá repetir, como oyente, las partes lectivas de los niveles que le faltan, pagando el 50% del coste del módulo correspondiente.

Para poder presentarse a los exámenes, deberá tener realizadas las horas prácticas mínimas exigidas para cada módulo.

## TITULOS

- **Certificado de competencia del CPTTP**

El alumno que supere todos los exámenes teórico-prácticos programados recibirá el **Diploma de Instructor de Pilates**. Dicho diploma cumple con los requisitos de elegibilidad de la Pilates Method Alliance (PMA) y, por tanto, permite acceder a realizar el examen internacional para obtener la certificación internacional de **CERTIFIED PILATES TEACHER**, otorgado por la PMA.

El Diploma, por exigencia de las normas de la PMA, tiene una **validez de 2 años** desde que se aprueba el último examen.

- **CPT (Certified Pilates Teacher)**

Existen varias convocatorias del examen de la PMA en castellano dentro del territorio español.

Se recomienda esperar al menos un año antes de presentarse, dado el carácter teórico práctico del examen.

Tanto el Diploma de **PILATES INSIDE OUT** como el certificado de la PMA tienen una validez de dos años. Para la renovación del título será imprescindible demostrar la realización de cursos de reciclaje por un mínimo de 16 créditos

(1 crédito=1 hora).

Para poder obtener los títulos acreditativos del curso, éste deberá estar abonado en su totalidad

## BOLSA DE TRABAJO

**PILATES INSIDE OUT** está asociada a la red de Centros de Pilates Training Center ([www.pilates-trainingcenter.com](http://www.pilates-trainingcenter.com))

Debido al continuo crecimiento de Pilates Training center, existen numerosas oportunidades de trabajo para aquellos alumnos que demuestren el aprovechamiento del curso.

## PRECIO

El coste total del curso son **2.600 euros**.

El precio incluye:

- Horas lectivas
- Material didáctico (9 manuales)
- Tutorías
- Exámenes

- o Prácticas en los estudios de Pilates Training Center ([www.pilates-trainingcenter.com](http://www.pilates-trainingcenter.com))

**Formas de pago:**

### **Al contado (solo mediante transferencia)**

El abono del curso deberá realizarse al menos 15 días antes del curso.

### **A plazos (solo mediante la web)**

Esta modalidad solo está disponible a través de la página web, eligiendo la modalidad de pago que mejor se adapte a las necesidades del alumno:

**Opción 1:** 1000 euros de entrada + 10 mensualidades de 160 euros.

**Opción 2:** 600 euros de entrada + 10 mensualidades de 200 euros.

### **Financiación del curso a través del Banco Sabadell:**

**Opción 1:** BS crédito curso es a 0% de interés, con 50 euros de comisión de apertura y a devolver en 10 meses.

**Opción 2:** BS crédito estudios, a 8 años con interés del 6.50% anual.

## **Medios de pago**

- A través de la web (modalidad pago aplazado).

<http://pilatesinsideoutspain.com/inscribirse/>

- Por transferencia (modalidad al contado):

SETALIP, C.B.

Banco Sabadell

ES47 [0081 7114 7100 0129 1831](http://www.bancomadrid.es)

Concepto: nombre y apellidos

Enviar justificante de pago a [info@pilatesinsideoutspain.com](mailto:info@pilatesinsideoutspain.com)

La reserva de plaza deberá ser abonada al menos 15 días antes del principio del curso. La plaza quedará reservada una vez recibido el pago de la reserva. Se seguirá un estricto orden de inscripción hasta completar el número de plazas disponibles.

## OTROS

No se requiere formación previa.

Se recomienda tomar alguna clase de Pilates antes de comenzar el curso.

Precios especiales para los alumnos que hayan pagado la reserva.

### Lecturas recomendadas:

- Return to Life through Contrology, de Joseph H. Pilates
- Your Health (Tu Salud) de Joseph H. Pilates
- Anatomía para el movimiento I- Blandine Calais.

## CONTACTO

Para cualquier información adicional:

[info@pilatesinsideoutspain.com](mailto:info@pilatesinsideoutspain.com)

664460030