



PILATES **INSIDE OUT**  
ESCUELA DE FORMACIÓN DE MONITORES

# DOSSIER INFORMATIVO

CURSO DE INSTRUCTOR DEL MÉTODO  
PILATES 2020



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

## CONTENIDOS

### 1. POR QUÉ PILATES INSIDE OUT

### 2. PILATES METHOD ALLIANCE

### 3. CURSO CPTTP

- TEMARIO
- MATERIAL DIDÁCTICO
- ESTRUCTURA DEL CURSO

### 5. PRÁCTICAS

### 6. TUTORÍAS Y EXÁMENES

### 7. TÍTULOS Y BOLSA DE TRABAJO

### 8. PRECIO, FORMA DE PAGO Y POLÍTICA DE CANCELACIÓN

### 9. OTROS

### 10. CONTACTO

# 1. QUIÉNES SOMOS

**PILATES INSIDE OUT** escuela profesional de monitores del Método Pilates en España. Escuela que cuenta con el sello de aprobación PSAP de la PMA desde Marzo 2018.

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, de sus fundadoras Marida Sieve y Myriam Arias-Salgado.

Sus fundadoras, certificadas NCPT, cuentan con formación llevada a cabo en grandes escuelas internacionales.

**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 una 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 NCPT (Nationally Certified Pilates Teacher), monitores reconocidos en el sector con muchos años de experiencia como instructores de Pilates.

## 2.- POR QUÉ PILATES INSIDE OUT

- Todos los formadores de **PILATES INSIDE OUT** son monitores certificados NCPT.
- Al finalizar el curso y al **aprobar los exámenes** de PILATES INSIDE OUT, el alumno recibirá el **Diploma de Instructor del Método Pilates**.
- Los alumnos que cursen el Curso Completo de 450 horas y tras recibir el diploma podrán presentarse al examen del NPCP National Certification Pilates Program (antiguo Certificado de la PMA) para obtener la certificación oficial Nationally Certified Pilates Teacher (NCPT).
- **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**).
- 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.

## 3- PILATES METHOD ALLIANCE

La **Pilates Method Alliance PMA** es una Asociación profesional sin fines de lucro dedicada creada en 2001. 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. Su misión es avanzar en Pilates como profesión y promover y perpetuar las enseñanzas de Joseph H. y Clara Pilates.

LA PMA mantiene un programa de aprobación (Pilates School Approval Program PSAP) que evalúa programas de capacitación de maestros de Pilates.

El **Programa de Certificación de la PMA ha cambiado su nombre y ahora es el NPCP – Nacional Pilates Certification Program**. Es el único **Programa certificador** establecido legalmente para el examen integral de competencia para maestros de Pilates. El programa está comprometido con el establecimiento de normas profesionales y promoción de educación continua para los maestros de Pilates.

El **NPCP** convoca un examen que certifica 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..

El curso CPTTP de **PILATES INSIDE OUT** se ajusta a los estándares marcados por la Pilates Method Alliance (PMA) con respecto a duración (mínimo 450 horas), contenidos (Comprehensive) y formadores (Nationally Certified Pilates Teacher) y cuenta con el sello de calidad PSAP de la PMA.

## 4.- 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, tutorías y el acceso a videos tutoriales.

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** ( Orden de los ejercicios, patrones de respiración)
- Descubrirá las evoluciones /adaptaciones /modificaciones que han ido sufriendo los ejercicios, para adecuarse a las necesidades de nuestro tiempo y a las investigaciones científicas (**Pilates neo-clásico**)

### 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 (embarazo y seniors) y patologías más comunes (hernias, artrosis, prótesis de cadera y rodilla, etc.).

## 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.
- Acceso a los videos tutoriales

## Estructura de los cursos

**A) 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.** Si no se pudiese asistir a algún módulo o parte de él, el alumno deberá recuperarlo en la convocatoria siguiente.

ESTRUCTURA DEL CURSO				
HORAS	LECTIVAS	TUTORIAS	EXAMENES	PRACTICAS
MAT1	14	2	1	50
STUDIO1	14	2	1	60
MAT2	14	2	1	60
STUDIO2	32	6	1	120
MAT3	5			12
STUDIO3	15			36
EXAMEN FINAL			2	
	<b>94</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>338</b>
<b>TOTAL</b>				<b>450</b>



El alumno deberá realizar un **mínimo** de 338 horas prácticas para preparar los exámenes de cada módulo 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 práctico (enseñanza y ejecución) para los niveles básico e intermedio. El examen de avanzado se incluye en el examen teórico final. El examen práctico final consistirá en dar una clase a clientes reales. No se podrá realizar el examen de un nivel superior si no se tiene aprobado el nivel anterior.

Las prácticas se pondrán hacer en cualquiera de los 3 grandes centros de Pilates Training Center: Las Tablas, Bernabéu y Barrio de Salamanca.

**Consultar en:**

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

## **B) Modalidad intensivo de verano**

Los cursos intensivos de verano se realizarán durante 4 fines de semana consecutivos, en horario de 9.00 a 19.00, viernes, sábado y domingo (9 horas al día/1 hora para comer).

### **Calendario cursos**

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



## 5.- PRÁCTICAS

Las prácticas a realizar durante el curso en los centros de 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 auto lesionarse 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 están 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.



## 6.-TUTORÍAS y EXÁMENES

### 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 se incluyen dentro de los fines de semana lectivos.

### Calendario de tutorías:

Las tutorías tendrán lugar el viernes adyacente al curso. Mientras el alumno esté en formación puede asistir a las tutorías de convocatorias posteriores.

### Exámenes

El alumno deberá presentarse a 4 exámenes prácticos (Mat básico, Studio básico, Mat intermedio, Studio intermedio) **y a un examen teórico y práctico 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 (Studio) o grupo de compañeros (Mat).

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 tipo test y un examen práctico que consistirá en dar clase a un grupo de clientes reales.

El precio del curso incluye 2 convocatorias por cada módulo.

Si no consigue aprobar en esas 2 oportunidades deberá abonar 50 euros por cada examen adicional.

El alumno tiene 18 meses (24 meses para alumnos de fuera de Madrid) desde que se termina la parte lectiva para presentarse y aprobar los exámenes, pudiendo en ese tiempo asistir de oyente, **de forma gratuita**, al módulo que necesite repasar.

Pasado los 18 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 y justificadas las horas prácticas mínimas exigidas para cada módulo.**



## 7.- TÍTULOS Y BOLSA DE TRABAJO

### Títulos

- **Diploma de competencia del CPTTP 450 horas**

El alumno que supere todos los exámenes programados recibirá el **Diploma de Instructor de Pilates**. Nuestra formación cumple con los requisitos de elegibilidad de la Pilates Method Alliance (PMA) y, por tanto, permite a presentarse el examen internacional para obtener la certificación internacional de **NATIONALLY CERTIFIED PILATES TEACHER**, otorgado por el Programa de certificación NPCP.

- **NCPT ( Nationally Certified Pilates Teacher)**

Existen varias convocatorias “Lápiz y papel” en castellano dentro del territorio español. Como novedad se puede realizar vía telemática en centros de examen autorizados en diferentes ciudades.

### 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.

**La realización del curso no garantiza certificación ni un puesto de trabajo**

## 8.- PRECIO Y FORMAS DE PAGO

### Precio

El coste total del curso Comprehensive es de **3.000** euros.

El precio incluye:

- Horas lectivas
- Material didáctico (9 manuales)
- Acceso a los videos tutoriales
- Tutorías
- Exámenes (2 por módulo)
- 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 pago deberá realizarse al menos 15 días antes del inicio del curso, con un descuento del 10%.

#### 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 200 euros.

**Opción 2:** 600 euros de entrada + 10 mensualidades de 240 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).
- Por transferencia (modalidad al contado):

SETALIP, C.B.

Banco Sabadell

ES47 0081 7114 7100 0129 1831

Concepto: nombre y apellidos

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

Para más información sobre el curso y sobre las modalidades de pago contactar con:

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

**La reserva de plaza deberá ser abonada al menos 30 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.

**Para poder obtener el título acreditativo del curso, el alumno deberá haber superado todos los exámenes, haber asistido a todas las horas lectivas, tener el 100% de las prácticas realizadas y justificadas y tener el curso abonado en su totalidad.**



## Política de cancelación y reembolso

1. Política de cancelación antes de que comience el curso: 100% de reembolso de la cantidad pagada menos 300 euros ese gastos de cancelación.

2. Política de cancelación una vez que el curso haya comenzado:

a) Opción de pago completo por adelantado

Si el estudiante deja el curso habiendo asistido al 10% o menos de las horas lectivas, se le devolverá el 90% de lo abonado menos 300 euros de gastos de gestión. Si ha completado entre el 10% y el 25% del programa, el reembolso es del 75% del monto pagado menos el cargo de cancelación (300 euros); si el estudiante deja el curso habiendo completado entre el 25% y el 50% del programa, el reembolso es un 50% menos de cargo por cancelación (500 euros); si el estudiante se va después del 50% del programa, no hay reembolso

b) Opción de pago a plazos

El alumno que desee abandonar el curso antes de haber asistido al 50% de las horas lectivas se le cancelarán las cuotas pendientes de pago y se le reembolsará cualquier pago anticipado prorrateado de acuerdo con el porcentaje del programa completado y sujeto a las pautas de la opción A Pago completo por adelantado. No se aplicará ninguna cancelación de cuotas o reembolso después de que el estudiante haya completado el 50% o más del curso.

3- Derechos de Cancelación:

Una vez formalizada la inscripción, el alumno podrá revocar el contrato dentro de los 14 días siguientes, sin especificar razón alguna. Se aplicará la política de cancelación antes mencionada.

## 9.- OTROS

### Requisitos de admisión

#### **CPTTP**

- Ser mayor de edad
- Se recomienda dar clases antes del inicio del curso si no se ha tenido contacto con el Método

#### **CPTTP – Bridge**

- Ser mayor de edad
- Tener una titulación completa de otra escuela y presentar el diploma de dicha escuela para ser considerado por nuestro equipo técnico.

A ningún solicitante se le negará la admisión al curso por motivos de raza, origen nacional, color, credo, religión, sexo, edad, discapacidad, identidad de género, género u orientación sexual. La realización del curso no garantiza certificación ni un puesto de trabajo.

### 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.

## 10.- CONTACTO

Para cualquier información adicional:

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

664 460 030

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

