

INSTRUCTOR DE PILATES MÁQUINA NIVEL II

CONTENIDOS

1. POSICIONES Y EJERCICIOS EN MÁQUINA: CADILLAC, BARRIL.
2. CUALIDADES FÍSICAS IMPLICADAS.
3. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN.
4. PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES.
5. POBLACIONES ESPECIALES.
6. SEGURIDAD Y PRIMEROS AUXILIOS.
7. EVALUACIÓN.

