



## **CURSO/FEDA/PILATES SUELO DE BASE (40 h.)**

Fechas: Según calendario

Sábados: tarde de 14,00 a 19,30

Domingos: de 9,15 a 13,45

**Diploma:**

### **Instructor Feda en Pilates Suelo de Base**

Incluye Tarjeta Federativa anual, manual, kit regalo

\* Es obligatorio y/o convalidable haber cursado Bases Biológicas y Mecánicas de la Motricidad Humana y Primeros Auxilios (75 h. On-Line)

**Lugar: GYM SAN MARTIN (MERCADO S.MARTÍN)**

C/Urbieta, 9, 3ª Planta, Donostia 20006 Tel. 943-431705

### **Materia FORMATIVA**

- Historia y Principios de Pilates.
- Introducción al Pilates.
- Progresiones de los Ejercicios.
- Indicaciones táctiles y visuales.
- Aplicaciones prácticas y niveles .
- Sesiones prácticas

\*Si estás interesado en hacer el curso, pide por e-mail el **Boletín de Inscripción** para que lo reenvíes rellenando tus datos personales y así reservar la plaza.

- Más información Telef:943-431705 e-mail:[akne@euskaltel.net](mailto:akne@euskaltel.net) ,  
[www.aknefedagipuzkoa.net](http://www.aknefedagipuzkoa.net)