



CURSO EXPERTO EN  
**PILATES**  
SUELO, REFORMER Y TORRE

Salamanca, sept-nov 2025

---



## SOBRE EL CURSO

El Método Pilates es un sistema de ejercicios creado por Joseph Pilates a finales del siglo XX. Desde entonces ha ido evolucionando hasta tener hoy en día un gran peso en el ámbito de la rehabilitación. Por tanto, resulta una herramienta clave en la práctica clínica diaria de los fisioterapeutas.

La mayoría de las formaciones de Pilates están dirigidas a formar monitores sin conocimientos específicos de anatomía o patologías. Por tanto, se limitan a enseñar qué ejercicios evitar para ciertos pacientes o cómo adaptarlos a ellos.

Este curso, dirigido a fisioterapeutas, profesionales sanitarios y del deporte, presenta un proyecto más ambicioso, utilizando el Método Pilates como medio diagnóstico del paciente en movimiento y utilizando estrategias individualizadas para cada paciente y lesión concreta. Aun así, seguimos las líneas marcadas del método

Pilates, utilizando los ejercicios originales y siguiendo las pautas de la PMA, Alianza Internacional de Método Pilates que regula estas formaciones.

Esta formación está dirigida por dos fisioterapeutas: Alicia Sánchez, dedicada al Método Pilates desde 2007, es profesora certificada por la PMA. Está especializada en trabajar con pacientes con escoliosis y en la corrección postural. Por su parte, Malena Gallardo, trabaja en la rehabilitación con Pilates desde 2018, y se ha enfocado en el trabajo mediante el ejercicio terapéutico.

Ambas, además de dedicar su labor diaria al tratamiento con este método, se dedican a la formación de fisioterapeutas, buscando que los profesionales que se están formando capten y asimilen los beneficios del método a nivel de la prevención y recuperación de lesiones, el objetivo más importante de esta formación.



Formar a profesionales de la salud y del deporte en el Método Pilates, obteniendo **conocimiento teórico y práctico** de todos los ejercicios y saber **adaptarlos al nivel** de cada paciente.

## OBJETIVOS GENERALES



# 1

Tener **conocimiento teórico y práctico** del método Pilates, incluyendo:

- Todos los ejercicios de **suelo** y **reformer-torre**.
- Para cada ejercicio saber establecer el **ritmo**, la **dinámica**, la **respiración**, la **fluidez** y la **concentración**.
- La forma correcta de **adaptar los ejercicios** para el nivel y patología de cada paciente.

# 2

Saber los principales **grupos musculares** que intervienen en cada ejercicio y cómo actúan para llegar al movimiento.

# 3

Saber **valorar los patrones** posturales, estáticos y en movimiento, del cliente.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS





4

Saber **preparar un programa**:

- específico a las necesidades y objetivos de cada cliente incluyendo casos especiales con patologías
- modificar y adaptar de forma efectiva cada ejercicio según la evolución del cliente.

5

Saber comunicar la información necesaria para realizar cada ejercicio incluyendo: cómo colocar la **posición inicial** y cómo **ejecutar el ejercicio**.

6

Saber comunicar las **correcciones necesarias** para la efectividad del ejercicio y para evitar lesiones.

7

Aprender la adaptación de los ejercicios a **patologías específicas** para la rehabilitación y prevención de lesiones a través del Método Pilates.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS



# METODOLOGÍA DOCENTE

El curso se imparte en seminarios teórico-prácticos presenciales en fin de semana.



Durante los seminarios se analizan los ejercicios según:

- ✓ **Concepto biomecánico** de movilización o estabilización.
- ✓ **Grupos musculares** que entran en acción.
- ✓ **Posiciones iniciales** y **desarrollo del ejercicio** aplicando la respiración correspondiente.
- ✓ Adaptación del ejercicio según el **nivel de cada cliente** y cómo evolucionamos para aumentar el nivel.
- ✓ Adaptación del ejercicio en **casos clínicos**.

Además, el profesor indicará la forma de enseñar el ejercicio:

- ⦿ Cómo usar el **lenguaje adecuado** para que el cliente entienda las instrucciones.
- ⦿ Cómo hacer **correcciones efectivas**.
- ⦿ Cómo **elegir el programa** y secuencia de ejercicios más efectiva para el nivel del cliente y/o su recuperación en caso de lesión.

Después de explicar un grupo de ejercicios, los alumnos se agrupan de **dos en dos** y practican lo aprendido hasta el momento.

# 1

## INTRODUCCIÓN AL MÉTODO PILATES

20 y 21 de septiembre de 2025

- ▶ Análisis detallado de los principios posturales y biomecánicos del método.
- ▶ Historia del creador del método Joseph Pilates
- ▶ Principios del Método Pilates: Respiración, Concentración, Alineación, Control del centro, Elongación Axial, Armonía y Fluidéz.
- ▶ Principios biomecánicos del Método Pilates enfocados a la prevención y rehabilitación de lesiones: Movilización Articular, Estabilización estática y dinámica.
- ▶ Ejercicios Básicos Pre-Pilates: Para tomar conciencia del cuerpo y para mejorar la biomecánica articular y el tejido.

## PROGRAMACIÓN



# 2

## PILATES SUELO

Ejercicios de suelo diseñados por Pilates: concepto biomecánico de los ejercicios y adaptación a pacientes con problemas especiales y movilidad articular restringida.

**4 y 5 de octubre** de 2025

- ▶ 17 ejercicios de suelo nivel principiante-intermedio diseñados por Joseph Pilates y sus modificaciones para adaptarlos al nivel del cliente. Trabajo con elementos.

**18 y 19 de octubre** de 2025

- ▶ 17 ejercicios de suelo nivel intermedio-avanzado y sus modificaciones y adaptaciones para el nivel del cliente. Trabajo con elementos.

## PROGRAMACIÓN



# 3

## PILATES MÁQUINA

Selección de ejercicios de Pilates en las máquinas reformer y torre, heredados de los ejercicios clásicos. Entenderemos la forma de facilitar o resistir el trabajo a través de los elementos de la máquina.

**15 y 16 de noviembre** de 2025

- ▶ Ejercicios heredados del cadillac.

**29 y 30 de noviembre** de 2025

- ▶ Ejercicios heredados del reformer y ejercicios modelo torre.

# PROGRAMACIÓN



# PROFESORADO

Alicia, fisioterapeuta y experta en Pilates, cuenta con una **amplia trayectoria profesional** desde 2004. Tras graduarse en Fisioterapia y especializarse en neurología, se sumergió en el mundo del Pilates de la mano de figuras clave como **Lara Fermín** y **Romana Kryzanovska**.

Su formación en Pilates es extensa, ya que abarca los métodos clásicos y especializaciones en embarazo, tercera edad y aparatos innovadores. Además, ha obtenido certificaciones en Cadenas Musculares, Gimnasia Hipopresiva y Preparación al Parto. Su formación continua la llevó a obtener un Máster en PNI Clínica y a convertirse en **profesora certificada por el PMA**.

Actualmente, Alicia dirige la **Escuela de Formación de Pilates de BodyMind Studio**, donde imparte una metodología enfocada en la promoción de la salud y la rehabilitación. Su experiencia la ha llevado a colaborar como **profesora en la Universidad Complutense de Madrid**.

Alicia Sánchez Vallejo

GRAN TRAYECTORIA  
FORMATIVA

SÓLIDA BASE EN  
FISIOTERAPIA

ENFOQUE  
INTEGRAL



Malena Cintia Gallardo



ESPECIALIZACIÓN EN  
EJERCICIO TERAPÉUTICO

AMPLIA EXPERIENCIA  
DOCENTE

ABORDAJE  
ACTIVO

## PROFESORADO

Malena es licenciada en **Kinesiología y Fisiatría** por la Universidad Nacional de La Matanza. Durante su formación, se dedicó a la investigación en fisioterapia. También ejerció como **docente universitaria** en Anatomía Descriptiva y Topográfica en su alma mater y en la Universidad Nacional de Hurlingham.

Además, se especializó en Rehabilitación Respiratoria (2019) y trabajó en hidroterapia y rehabilitación en el Hospital Británico de Buenos Aires. También completó el **Curso Internacional de Acupuntura** en 2020, en el Instituto Médico Argentino de Acupuntura.

Tras su traslado a España, homologó su título de fisioterapeuta y **se especializó en el Método Pilates**. Actualmente, trabaja como monitora y fisioterapeuta en la **Escuela de Formación de Pilates de BodyMind Studio**, enfocándose en un abordaje activo del paciente a través del ejercicio terapéutico.





# INSTALACIONES

El curso se impartirá en las modernas instalaciones que Olimpo Pilates tiene en **la ciudad de Salamanca**. El centro dispone de una amplia y luminosa sala con **8 reformers con torre y espejos individuales** que garantiza que las prácticas de los alumnos sean ágiles y dinámicas. Además, proporciona un **entorno agradable y tranquilo** que facilita la concentración de los alumnos durante los seminarios.

**Olimpo Pilates**  
Calle del Bierzo, 23.  
37006, Salamanca,  
ESPAÑA



# 2025

## septiembre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## octubre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

# CALENDARIO Y HORARIO

## noviembre

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### Sábados

🕒 9:00-14:00 / 15:00-20:00

### Domingos

🕒 8:00-14:00 / 15:00-17:00



# 1.350 €

Precio de curso completo (100 horas)

## PRECIO Y MATRÍCULA

Apúntate en 3 pasos:

- 1 Regístrate en <https://expertoenpilates.es/matricula>
- 2 Haz el pago completo a través de transferencia bancaria a la cuenta IBAN: **ES21 3016 0169 9523 0345 6426**
- 3 Manda el justificante de pago a [matricula@expertoenpilates.es](mailto:matricula@expertoenpilates.es)

Quiero  
matricularme





**OLIMPO  
PILATES**

**Si tienes alguna duda, ¡contáctanos!**

Raquel

[hola@expertoenpilates.es](mailto:hola@expertoenpilates.es)

692 063 799