



Especialización técnica

MÉTODO PILATES

Murcia, 13-15 de marzo de 2009

Facultad de Ciencias del Deporte



Universidad de Murcia
Vicerrectorado Innovación y Convergencia Europea



Facultad de Ciencias del Deporte
El primer Departamento de España



LA FLOTA
centro deportivo

Colabora:

Programa provisional

Viernes 13 de marzo de 2009

16:00 a 16:30 h.....Recogida de documentación
16:30 a 19:00 h.....Historia, bases y fundamentos del Método Pilates
19:00 a 21:00 h.....Clase práctica

Sábado 14 de marzo de 2009

09:00 a 11:00 h.....Repaso anatómico y biomecánico aplicado al Método Pilates
11:00 a 14:00 h.....Ejercicios preparatorios (teórico-práctica)
16:00 a 19:00 h.....Ejercicios básicos (teórico-práctica)
19:00 a 21:00 h.....Modificaciones con implementos: banda elástica, aro y fit-ball

Domingo 15 de marzo de 2009

09:00 a 11:00 h.....Ejercicios intermedios (teórico-práctica)
11:00 a 12:30 h.....Metodología de Pilates y desarrollo de sesiones
12:30 a 14:00 h.....Práctica final

Profesorado



D. Ignacio Marcos Pardo

- Maestro Especialista en Educación Física
- Director de Físico Studio. www.fisicostudio.com
- Especialista en Método Pilates y AquaPilates.
- Experto en Entrenamiento Personal y Fitness.

Inscripciones

Cuota: 200 €

Duración: 31 horas

Lugar: Centro Deportivo La Flota

Plazas limitadas: 25 alumnos-as

Presentación de inscripciones: es obligatorio presentar antes del 12 de marzo de 2009 el boletín de inscripción junto al resguardo de abono en el banco a Luis Conte (en persona o por Fax). Facultad de Ciencias del Deporte. C/ Argentina. Campus de San Javier. 30720 Santiago de la Ribera. San Javier (Murcia).

Tel.: 968 39 86 79; Fax: 968 39 86 72;

E-mail: conte@um.es <http://www.um.es/univefd/>

Boletín de inscripción

CÓDIGO DE INGRESO Nº 4248Q

Concepto: Seminario de especialización técnica en método pilates

Nombre:.....Apellidos:.....

Domicilio:.....

CP:.....Población:.....Provincia:.....

NIF:.....Tel.:.....E-mail:.....

Fecha:.....Firma:

FORMAS DE PAGO:

Pagos desde la Región de Murcia

Operativa a seguir por las Sucursales del CAJAMURCIA: Ingreso Universidad de Murcia. Transacción: 247

Operativa a seguir por las Sucursales de CAJA DE AHORROS DEL MEDITERRANEO: Ingreso Universidad de Murcia. Ctas. Colectoras: Murcia (Universidad de Murcia)

Operativa a seguir por las Sucursales del BANCO DE SANTANDER CENTRAL HISPANO: Ingreso Universidad de Murcia. Ctas. Colectoras: Murcia (Universidad de Murcia)

Pagos desde territorio nacional

Operativa a seguir por las Sucursales del BANCO DE SANTANDER CENTRAL HISPANO: Ingreso Universidad de Murcia. Ctas. Colectoras: Murcia (Universidad de Murcia)

NO EFECTUAR TRANSFERENCIAS EN NINGÚN CASO