

MEN- TORÍA

para instructores
de pilates

LUCIA LOZADA

Directora · Luci Pilates Estudio

628 43 10 52 · info@lucipilates.com

OBJETIVO

Formar instructoras bajo un enfoque práctico y real, basado en la experiencia directa dentro del estudio, desarrollando seguridad, criterio y capacidad para impartir clases de pilates en máquina con calidad profesional.

DIRIGIDO A

- 1 Personas en formación de pilates
- 2 Instructores que quieran mejorar su práctica
- 3 Profesionales que buscan experiencia real en estudio

DURACIÓN Y FORMATO

- 8 semanas · 1 día por semana
- Sesiones de 2 a 3 horas
- Grupos reducidos (máx. 5 personas)

INVERSIÓN

350€

Precio orientativo · sujeto a cambios

Consulta disponibilidad por WhatsApp

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

01

FUNDAMENTOS

Principios del pilates y bases para construir una clase segura y efectiva.

02

TRABAJO EN MÁQUINA

Reformer, progresiones, regresiones y adaptación a diferentes niveles.

03

ESTRUCTURA DE CLASE

Cómo organizar tiempos, fluidez y construcción de secuencias.

04

COMUNICACIÓN

Indicaciones claras, lenguaje corporal, tono de voz y conexión con el alumno.

05

CORRECCIONES

Qué observar, cómo intervenir y mejorar la técnica del alumno.

06

PRÁCTICA REAL

Participación activa en clases y práctica supervisada con feedback constante.

QUÉ INCLUYE

- Formación práctica en los estudios de Luci Pilates
- Observación de clases reales
- Participación progresiva y guiada
- Feedback personalizado en cada sesión

Importante:

Esta formación no es una certificación oficial. Es una mentoría interna basada en la práctica real dentro del estudio.