

# PILATES EN SUELO. NIVEL AVANZADO



# 1. SOBRE LINKZEO

**Linkzeo** nace como una entidad externa de Formaciones y Servicios para particulares y entidades especializadas en la creación, gestión y desarrollo de servicios en los ámbitos del Ocio y el Tiempo Libre, el Turismo Activo y el Deporte.

Nuestros pilares son la profesionalidad, rapidez y diligencia. Por eso, estos son nuestros sellos de identidad.

**Trabajamos como equipo para darte el mejor servicio.**



**+30 AÑOS DE  
EXPERIENCIA**



**ENTIDAD  
RECOMENDADA**



**CERTIFICACIONES Y  
TÍTULOS OFICIALES/  
HOMOLOGADOS**



**ATENCIÓN  
PERSONALIZADA**

# 2. CONTENIDOS DEL CURSO

- **Historia del pilates**
- **Principios del pilates**
- **Diferentes posturas**
- **Pilates eficaz**
- **Entrenamiento de fuerza**
- **Uso de material**
- **Parte práctica**

El Pilates es hoy en día una de las disciplinas deportivas más utilizadas para la prevención de lesiones, desarrollo de las capacidades físicas deportivas de los deportivos, y la eliminación de factores de riesgo para la salud como es el estrés y el sobrepeso. Durante este curso trabajaremos las diferentes técnicas, controles posturales, y herramientas de trabajo durante las distintas sesiones, para conseguir llegar a la optimización del 100% de una actividad de de pilates.

### 3. PRÓXIMO CURSO: DÓNDE Y CUÁNDO

Fecha por determinar. Ponte en contacto con tu asesor de Linkzeo.

### 4. REQUISITOS DE ACCESO

Tener más de 18 años... ¡Y muchas ganas de aprender!

### 5. ¿QUÉ INCLUYE?

Este curso incluye todos los contenidos teóricos que han sido anteriormente mencionados. Puede contar con un tutor que le asesorará en todo momento. Al finalizar el curso, recibirá el correspondiente Certificado o Título.

### 6. PRECIO DEL CURSO

El precio del curso aparecerá en nuestra web, en la sección "Elige el Curso".



**linkzeo**

**info@linkzeo.com**

**600 633 323**

**@linkzeo**



**www.linkzeo.com**