

CURSO DE PILATES MAT Y ACCESORIOS PARA FISIOTERAPEUTAS SEMIPRESENCIAL Y ONLINE

28 de Septiembre al 22 de Noviembre 2026



PROGRAMA

MÓDULO I (1ra y 2da semana): 7 horas teóricas en la plataforma del aula virtual.

Introducción:

- Historia de Joseph Pilates
- Cronología y evolución.
- Concepto de Pilates
- Modalidades de Pilates
- Beneficios del Método Pilates.

Anatomía y biomecánica implicada en el Método Pilates: Cintura escapular, tórax, tronco, abdomen y pelvis. Relación entre la correcta alineación postural y la contracción de la musculatura profunda específica para la ejecución de los ejercicios.

Filosofía y Principios del Método Pilates: Principios base, de movimientos y biomecánicos aplicados a la práctica.



Repertorio de 9 ejercicios de INICIACIÓN de Pilates MAT:

- Ejecución del ejercicio base con las variaciones por nivel y modificaciones adaptadas a patologías.
- Integración de los principios del método Pilates, indicaciones táctiles y verbales, correcciones comunes y contraindicaciones en cada ejercicio.
- Progresiones y regresiones.

MÓDULO II (3ra. y 4ta. semana): 8 horas teóricas en la plataforma del aula virtual y 4 horas prácticas presencial y online en directo.

Repertorio de 20 ejercicios BÁSICOS E INTERMEDIOS de Pilates MAT:

- Ejecución del ejercicio base con las variaciones por nivel y modificaciones adaptadas a patologías.
- Integración de los principios del método Pilates, indicaciones táctiles y verbales, correcciones comunes y contraindicaciones en cada ejercicio.
- Progresiones y regresiones.
- Clase práctica de ejercicios de iniciación, básicos e intermedios de Pilates presencial y online en directo. Sábado 24 de Octubre de 10:00 a 14:00.

MÓDULO III (5ta. y 6ta. semana): 8 horas teóricas en la plataforma del aula virtual.

Repertorio de 19 ejercicios AVANZADOS de Pilates MAT (19):

- Ejecución del ejercicio base con las variaciones por nivel y modificaciones adaptadas a patologías.
- Integración de los principios del método Pilates, indicaciones táctiles y verbales, correcciones comunes y contraindicaciones en cada ejercicio.
- Progresiones y regresiones.

MÓDULO IV: (7ma. y 8va. Semana) 7 horas teóricas en la plataforma del aula virtual y 4 horas prácticas de clase presencial y online en directo.. Trabajo práctico final: 2 horas.

Integración de los accesorios en los ejercicios:

- Pelota, Aro, Banda Elástica y Rulo.
- Clase práctica presencial y online en directo de ejercicios avanzados y con accesorios de Pilates MAT: Sábado 21 de Noviembre de 10:00 a 14:00.
- Trabajo práctico final: Diseño y entrega de clase de Pilates MAT a través de un video de 20 minutos. Fecha de entrega: entre el 16 al 19 de Noviembre 2026.



CARACTERÍSTICAS DEL CURSO

- El curso será impartido en el Aula Virtual de Biokinesia, a través de la pagina www.biokinesiaacademy.com.
- 40 horas de formación que se dividen en cuatro (4) módulos y cada uno tiene una duración de 15 días.
 1. Módulo 1: 7 horas teóricas libres
 2. Módulo 2: 8 horas teóricas libres y 4 horas prácticas presencial y online en directo: 12 horas.
 3. Módulo 3: 8 horas teóricas libres
 4. Módulo 4: 7 horas teóricas libres, 4 horas prácticas presencial y online en directo y 2 horas de trabajo final libres: 13 horas.
- El alumno tendrá acceso al siguiente material:
 - ❖ Manual teórico: Historia, introducción al Método Pilates, filosofía y principios, anatomía y biomecánica.
 - ❖ Presentación en Power Point referente al manual teórico.
 - ❖ Grabación de explicación teórica.



- ❖ Manual teórico – práctico del repertorio completo con 48 ejercicios del Método Pilates.

Vídeos prácticos de cada uno de los 48 ejercicios (Ejecución del ejercicio, principios que intervienen, indicaciones verbales, errores comunes, correcciones, modificaciones o variaciones)

- ❖ Manual práctico de la integración de los accesorios en los ejercicios (aro, rulo, pelota y banda elástica).
- ❖ Vídeos prácticos de los ejercicios con accesorios.
- ❖ Estructura para el diseño de clases de Pilates.
- ❖ Acceso a clases completas de Pilates MAT a través de vídeos.
- ❖ Una vez acabada la formación el alumno tendrá acceso a la plataforma durante los 6 meses posteriores para visualización del contenido.
- ❖ El alumno podrá realizar de manera OPCIONAL prácticas de forma presencial y online en directo en las instalaciones de Biokinesia (Santander, Cantabria). Disponibilidad y horarios a concretar directamente con el centro.

- Actividades a realizar por módulo del I al IV:
- 1. Visualización y lectura del contenido teórico-práctico a través de la plataforma del aula virtual y uso del foro de dudas.
- 2. Dos (2) clases prácticas presenciales y online en directo de los ejercicios de Pilates MAT. Los alumnos tienen las dos opciones para realizar la clase práctica, modalidad presencial en nuestras instalaciones de Biokinesia o en caso de no poder desplazarse podrán conectarse vía ZOOM en directo.
- 3. Un (1) trabajo a desarrollar y entregar por parte del alumno al final del Módulo 4: Clase práctica impartida por el alumno de 20 minutos a través de un video.

NOTA: El desarrollo y progreso de las actividades a realizar por parte del alumno está explicado de forma detallada en el PLAN DE TRABAJO.

- Certificado acreditado por el Colegio de Fisioterapeutas de Cantabria.
- Precio total del Curso: 440 euros (Colegiados en España) / 500 euros (No Colegiados).
- Requisito: Título de grado o diplomatura en Fisioterapia en España. Si la titulación es extranjera debe estar homologada en España.
- Contacto: biokinesiaacademy@gmail.com
- Instagram: @biokinesiasl @biokinesiaacademy

DOCENTES - ESPECIALISTAS



Yana Grossi Cannata: www.biokinesia.com

- Licenciada en Fisioterapeuta (UAM).
- Osteópata CO (EOM y EOBA).
- Certificada en Pilates MAT y STUDIO (Pilates Aragón)
- Fundadora de Biokinesia Venezuela desde el 2011.
- Socia-Fundadora de Biokinesia Santander desde el 2014.
- Docente de la UAM (2004-2006)
- Monitora del cuerpo docente de la EOBA (2012-2014).
- Formadora de curso de Pilates suelo, accesorios y Studio para Fisioterapeutas desde el 2011 hasta la actualidad.
- Postgrado en Fisioterapia en el Periparto.
- Asesora de Lactancia Materna.
- Curso de Gimnasia abdominal Hipopresiva.
- Post grado en Pediatría

DOCENTES - ESPECIALISTAS

Sara Trucíos Elecalde: www.biokinesia.com



- Fisioterapeuta
- Osteópata CO (EOM).
- Certificada en Pilates Mat y Studio Rehabilitación
- Socia-Fundadora de Biokinesia Santander desde el 2014.
- Instructora certificada en Gimnasia Hipopresiva (LPF).
- Formadora de curso de Pilates suelo, accesorios y Studio para Fisioterapeutas desde el 2014 hasta la actualidad.
- Curso de formación en Fisioterapia Obstétrica.
- Asesora de Lactancia Materna.
- Post grado en Fisioterapia en Periparto.
- Post grado en Pediatría



DOCENTES - ESPECIALISTAS



Ingrid Giménez: www.ingridgimenez.com

- Licenciada en Fisioterapeuta (UAM)
- Técnico y Preparador Físico del equipo de Fútbol Femenino del Instituto de Educación Activa IDEA, 2006 – 2007.
- Certificación en “Pilates Mat”, Biokinesia 2011, Venezuela
- Certificación en “Pilates Studio” – Todas las maquinas, Biokinesia 2012, Venezuela
- Curso “Introducción a la Osteopatía” Biokinesia 2011, Venezuela
- Certificado de Nutrición Deportiva Avanzado. Barca Universitat, Barcelona FC, Enero 2020.
- Health Coach, Institute of Integrative Nutrition, Nueva York, 2017.
- Actualmente tomando el Entrenamiento para maestros de Yoga TT200 en Anahata Yoga, Mty – México.

