BALANCED BODY PILATES INSTRUCTOR TRAINING



REFORMER INSTRUCTOR TRAINING

La certificación completa

BALANCED BODY SPAIN

Enseñar el Reformer.

Tres niveles progresivos para enseñar con criterio: de los principios del movimiento y el repertorio fundamental al nivel avanzado y la programación de clases.

AL FINALIZAR

Serás instructor/a de Pilates Reformer Balanced Body, con una certificación reconocida internacionalmente.

- Comprender el movimiento
- Enseñar el repertorio
- Diseñar sesiones
- Certificarte

Por qué certificarte

Una formación que va más allá del repertorio: te enseña a comprender el método y a enseñarlo con criterio.

01

Domina el equipo

Comprende el Reformer antes de utilizarlo como herramienta de enseñanza.

02

Credenciales reconocidas

Créditos de formación continua reconocidos por ACE, NASM, AFAA y NPCP.

03

Progresión clara de nivel

De construir la base a progresar el repertorio y llegar al nivel avanzado.

04

Acompañamiento

Dos tutorías grupales de seguimiento tras cada curso.

EL RECORRIDO

De los fundamentos al examen.

Un itinerario claro, con formación presencial, práctica supervisada y una evaluación final que acredita lo aprendido.

Seis etapas.

01	**Principios del Movimiento** Los cimientos anatómicos y biomecánicos del método.	**16 h**
02	**Reformer 1** Creación de la base.	**16 h**
03	**Reformer 2** Progresiones del Reformer.	**16 h**
04	**Reformer 3** El punto máximo del Reformer.	**16 h**
05	**Horas de práctica** 30 sesiones personales · 30 h de observación · 90 h de enseñanza.	**150 h**
06	**Examen final** Prueba escrita y práctica, que se solicita a Balanced Body Spain.	**Final**

214 horas

de formación y práctica, sin contar Anatomía, que debe completarse antes del examen.

ETAPA 01 · 16 HORAS

Principios del Movimiento

Los conceptos anatómicos y biomecánicos que sostienen la práctica.

- Movimiento de todo el cuerpo
- Integración del torso
- Core / unidad interna
- Estabilidad lumbopélvica
- Tren inferior
- Alineación de cadera, rodilla, tobillo y pie
- Tren superior
- Complejo del hombro y escápula
- Movilidad y restauración



ETAPA 02 · 16 HORAS

Reformer 1

Creación de la base: comprender el método y enseñar el repertorio fundamental.

- Fundamentos del método y linaje Balanced Body
- El Reformer: componentes, resortes y seguridad
- Repertorio fundamental por familias de movimiento
- Cueing y coaching
- Programación y secuenciación de sesiones
- Osteoporosis, embarazo y posparto



PRERREQUISITOS RECOMENDADOS

20 clases de Reformer y 1 año de experiencia en un campo relacionado.

INVERSIÓN

520 €

IVA incluido

ETAPA 03 · 16 HORAS

Reformer 2

Progresiones del Reformer: más repertorio, más criterio y clases completas.

- Tren inferior, tronco y tren superior
- Repertorio intermedio y avanzado
- Pilates y dolor lumbar
- Evaluación y corrección del movimiento
- Anatomía de la columna
- Diseño de clases completas



PRERREQUISITOS

Haber completado Reformer 1.

INVERSIÓN

480 €

IVA incluido

ETAPA 04 · 16 HORAS

Reformer 3

El punto máximo del Reformer: repertorio avanzado y programación multinivel.

- 19 ejercicios avanzados y superavanzados
- Long Box, plank, Splits y trabajo de columna
- Prerrequisitos, retos y modificaciones
- 5 workouts de cuerpo completo
- Torso, hombro y brazos
- Pilates para el deporte



PRERREQUISITOS

Haber completado Reformer 2.

INVERSIÓN

480 €

IVA incluido

Requisitos para certificarte.

Además de los cursos, la certificación exige 150 horas de práctica y la Anatomía completada antes del examen.

30

sesiones personales de Reformer

30 h

de observación

90 h

de enseñanza

QUÉ CUENTA

Las clases o sesiones personales que ya hayas tomado.

Cada hora se anota con su fecha y se registra en tu hoja de requisitos.

ANATOMÍA

Curso Balanced Body Anatomy o uno comparable de otra institución.

Debe completarse antes del examen.

A TENER EN CUENTA

El precio de los cursos incluye la formación y los materiales.

Las sesiones personales, la observación y las horas de enseñanza se gestionan por tu cuenta y su coste no está incluido.

El examen final.

Al completar los cursos y las horas de práctica, el examen se solicita a Balanced Body Spain.

DOS PRUEBAS

Prueba escrita.

Prueba práctica: una sesión con un cliente o una clase, observada por el evaluador. Puede coordinarse por vídeo si es necesario.

QUÉ SE EVALÚA

Preparación y ejecución correcta

Seguridad del cliente

Secuencia adecuada

Adaptación al cliente o a la clase

Aplicación de los principios

Indicaciones y comunicación

CÓMO FUNCIONA

Se solicita a Balanced Body Spain cuando has completado todas las horas, la Anatomía y el trabajo de los cursos.

Si no apruebas a la primera, se te indica en qué enfocarte y se fija un plazo para repetirlo.

El examen se abona aparte.

AL COMPLETAR LA CERTIFICACIÓN

Instructor/a de Reformer.

01 Comprender los principios del movimiento aplicados al Reformer.

02 Enseñar el repertorio, del nivel fundamental al avanzado.

03 Utilizar herramientas de cueing y coaching.

04 Diseñar y secuenciar sesiones y clases completas.

05 Acumular 150 horas de práctica real como instructor/a.

06 Obtener el certificado de instructor/a de Reformer Balanced Body.

PRINCIPIOS → REFORMER 1 → REFORMER 2 → REFORMER 3 → **CERTIFICACIÓN**



CONVOCATORIAS

Elige tu nivel y reserva tu plaza.

Consulta en nuestra web las convocatorias de Reformer 1, Reformer 2 y Reformer 3, con sus fechas, sedes y plazas disponibles.

balancedbodyeducation.es

Créditos de formación continua reconocidos por ACE, NASM, AFAA y NPCP · Dos tutorías grupales de seguimiento por curso.