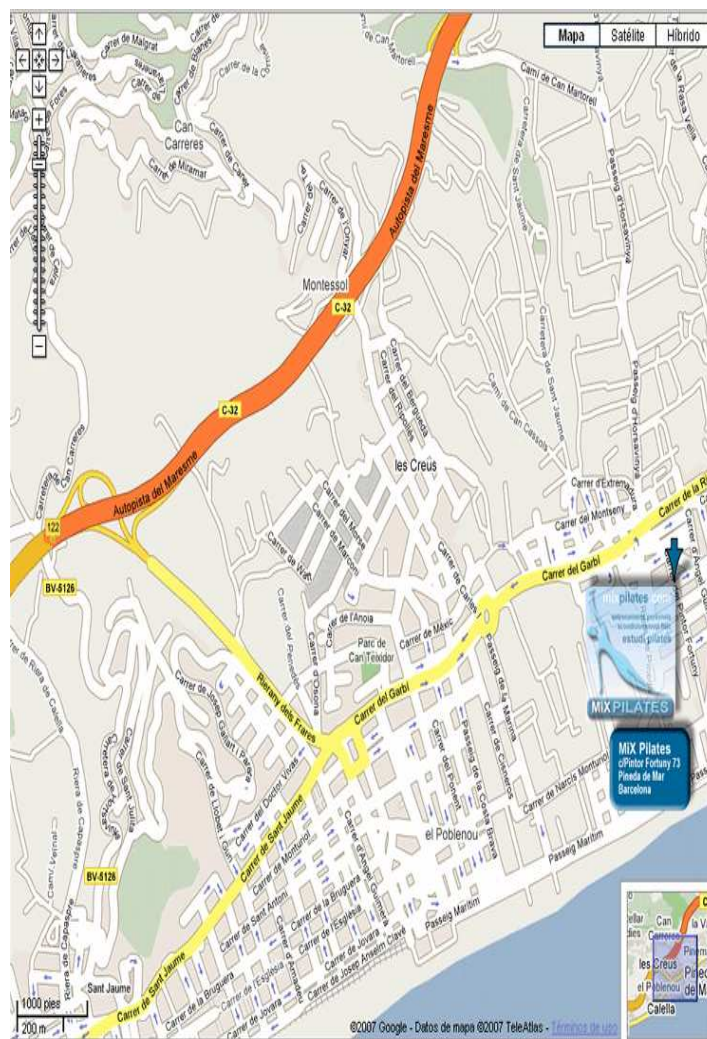


**Coordinador:** Xavier Gasol Santa

Pilates instructor trainer  
Coordinador formación continuada sobre Pilates  
en Universitat de Vic  
Realizando 4º curso Facultad de Medicina  
(Universidad Autónoma de Barcelona)  
Responsable de formación MiX Pilates



## MiX PILATES



## FORMACIÓN PARA MONITORES DE PILATES EN ACTIVO

CURSO STUDIO PILATES  
LÍNEA ORIGINAL



Aprende la línea original y auténtica de Joseph H. Pilates tal y como él la creó, de la mano de :

**Leah Maidenbaum.**



C/Pintor Fortuny 73 – Pineda de Mar  
Tlf/Fax 937671661- Mv.636467876  
e-mail: [info@mixpilates.com](mailto:info@mixpilates.com)  
[www.mixpilates.com](http://www.mixpilates.com)



Organiza:

## TEMARIO

- Comprensión e integración de los ejercicios originales de J. Pilates, así como de los principios clásicos.
- Desarrollo de programas de entrenamiento adaptados a niveles básicos e intermedios según la filosofía auténtica del método.
- Estudio del trabajo en *Cadillac* como referencia para ejecutar los ejercicios en *Chair, Barrel* y *Reformer*.
- Trabajo en *Reformer* como puente imprescindible para el desarrollo de ciertos ejercicios en *Mat*.
- Exploración de la respiración como principio básico en la modificación de los ejercicios así como la importancia del centro, recordando que en Pilates “menos es siempre más”.
- Análisis de las transiciones por su importancia en el movimiento fluido, ya que en realidad éste nunca termina. El final de un movimiento es sólo el principio de otro.

## CALENDARIO

ABRIL 08	MAYO 08	JUNIO 08
5	10	7
12	17	14
-	-	21
26	31	28

Examen 5 julio

## HORARIO

Sábados de 10h a 13h y de 14h a 17h  
Horas totales: 60h

## PRECIO - INSCRIPCIONES

950€ (posibilidad de fraccionarlo por meses:320€/mes)

Transferencia al nº de cuenta siguiente:

“La Caixa” 2100-4614-04-2200027151

haciendo constar nombre, apellidos y la referencia  
: Pilates Leah

**Plazas limitadas a 8 personas por riguroso orden de inscripción.**

## FORMADORA: Leah Maidenbaum



Licenciada en Ciencias de la Comunicación. por la Universidad de Syracuse, Nueva York.

Personal Trainer por el National American Council

on Exercise (ACE) y Marymount Manhattan College.

Personal Trainer en Crunch Fitness, Vaillancourt Studio, Corfitness y West Village Workout.

Certificada en Authentic Pilates en la Escuela Originaria y Auténtica de Nueva York “Authentic Pilates”, por las maestras Romana Krysanowska (discípula directa de Joseph Hubertus Pilates) y Sari Pace.

Profesional en la Escuela de Certificación de Profesores El Arte del Control, Barcelona y colaboró con el Centro Pilates Barcelona.

Actualmente enseña Pilates en el Estudio Pilates en Gracia, Barcelona y participa como Ponente en Convenciones Internacionales en el Centre d'Alt Rendiment (CAR), Sant Cugat, y en Convenciones en el Institut Nacional d'Educació Física (INEFC), Barcelona.