ICEDA
SPORTS AND FITNESS
SCHOOL

PILATES
REFORMER

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

OPTIMIZA LA POSTURA Y LA RESISTENCIA EN TUS ENTRENAMIENTOS APLICANDO DIFERENTES TÉCNICAS DE PILATES CON LA HERRAMIENTA REFORMER.

AVALADO POR

ORGANIZADO POR

ICEDA SPORTS AND FITNESS SCHOOL

Edificio Plaza Guijarros, piso 5, Colonia Lomas del Guijarro, Tegucigalpa, Honduras.

icedasportsandfitness@gmail.com
+504 9252-6014

¿QUE ES PILATES REFORMER?

Pilates Reformer es un sistema integral de fitness que utiliza el reformer, un equipo de ejercicio único que mejora la fuerza, la flexibilidad y la postura. Este sofisticado aparato está equipado con un carro deslizante, resortes, cuerdas con asas y una barra para los pies que proporciona resistencia y soporte para diversos movimientos.

Esto convierte al Pilates Reformer en la opción ideal tanto para principiantes como para practicantes experimentados.

OBJETIVO:

Esta Certificación pretende enseñar las habilidades y destrezas necesarias para desenvolverse de una manera hábil y adecuada en cuanto a la correcta técnica de ejecución de los diferentes ejercicios del método Pilates en la máquina de reformer.
Así como su fundamentación y los principios del método.
Los ejercicios que se desarrollarán en este curso son de nivel básico e intermedio en el reformer tambien en la silla.





De igual manera se realizarán ejercicios de Pilates Mat necesarios para el aprendizaje y correcto entrenamiento y ejecución en el reformer.

Se desarrollarán temáticas esenciales como la correcta alineación postural y la aplicación de los ejercicios con sus modificaciones y adaptaciones a los diferentes grupos poblacionales.
Tendremos ejercicios de Pilates Reformer, y ejercicios de Pilates Mat, entre los básicos y los de repertorio universal.

Al finalizar el curso, los alumnos deberán de estar en capacidad de manejar, aplicar y adaptar las series básicas del Pilates Reformer de manera adecuada.

METODOLOGÍA:

30% teórico y 70% Práctico en estudios de Pilates.

OBJETIVOS

- Identificar los principios apropiados de la biomecánica, kinesiología, aprendizaje motor, conciencia corporal y destreza motora en cuanto a los ejercicios del curso que les ayudara en el proceso de razonamiento clínico.
- La habilidad en el manejo correcto de los ejercicios desarrollados en el curso.
- Modificar ejercicios básicos y adaptarlos a las necesidades del cliente, así como identificar la etapa en la que se encuentra el cliente.
- Desenvolverse adecuadamente con los siguientes aparatos: Reformer, Torre de poder, Silla, Corrector de espina y otros accesorios, así como ejercicios básicos de Mat Pilates.
- Demostrar un manejo adecuado y seguro del equipo.
- Habilidad de ejecutar los ejercicios y sus variaciones de acuerdo a las necesidades del cliente.





Imparte:

Jorge Mario Roquel

Master Trainer con más de 20 años de experiencia en el área fitness.

- Certificación de Instructor Profesional de aeróbicos avalado por el Ministerio de Educación de Guatemala.
- Certificaciones de AFAA (aeróbicos, step y mat pilates) USA.
- Functional Training¨ Certification por North Point Gym de Carolina del Norte, USA.
- Pilates Mat, Pilates Reformer, Pre-Post natal Pilates, Pilates for Men, Mini Flex.

PROGRAMA COMPLETO:

MÓDULO 1:

- Presentación de la máquina de Reformer.
- Partes de la máquina.
- Contraindicaciones del movimiento.
- Contraindicaciones de la postura.
- Contraindicaciones por el movimiento de la columna.

MÓDULO 2:

- Precauciones por extremidades superiores.
- Precauciones por posturas invertidas.
- Otras patologías y precauciones.

MÓDULO 3:

- Etapas de Rehabilitación.
- **Etapa 1:** Control del dolor.
- **Etapa 2:** Inicio del movimiento.
- **Etapa 3:** — entrenamiento.
- Exclusivas Vs Estrategia.





MÓDULO 4:

- Manejo y seguridad del Reformer.
- Manejo y seguridad de la torre de poder.
- Presentación de la silla.
- Presentación del Spine Corrector.
- Principios del movimiento.
- Patrón respiratorio.

MÓDULO 5:

- Posturas básicas en Mat.
- Posturas básicas en Reformer.
- Posturas básicas en silla.
- Posturas básicas en torre de poder.

MÓDULO 6:

- Ejercicios en Reformer, torre de poder, silla.
- Montaje.
- Ejercicio y sus variantes.
- Indicaciones y correcciones de postura.
- Beneficios del movimiento.
- Precauciones y modificaciones del ejercicio.
- Contraindicaciones.
- Regresiones y progresiones.

CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL

INSCRÍBETE AHORA

Fechas Programadas:
20, 21 y 22 de Noviembre.
04, 05 y 06 de Diciembre.

Horario:
Viernes, sábado y domingo:
09:00am a 06:00pm.

- Formato Teórico - Práctico - Presencial.
- 54 horas presenciales lectivas.

INVERSIÓN TOTAL	PRECIO RESERVA	PRECIO PROMOCIÓN
L 26,637	**L 1,500**	**BONO**
Incluye Material didáctico, CoffeeBreak y Grupo en WhatsApp de Seguimiento.	Haz click en el botón que está debajo para hacer la reserva:	La promoción aplica según disponibilidad de espacios y cupos.
		HABLA CON NUESTRO STAFF AQUÍ

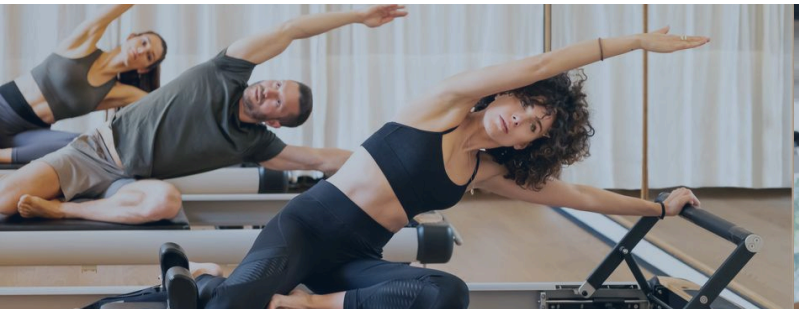
RESERVA AHORA

Diploma Avalado Internacional por:

LUGAR: Studio Luna Pilates Reformer
Comayagua, Boulevard Carlos Miranda plaza Premium frente a la Mundial en la Rotonda.

FORMAS DE PAGO:
Depósito, transferencia, Compra Click, Tarjeta de débito o crédito Banco BAC Credomatic a nombre de "International Coaching School S. de R. L de C.V."
Cuenta en Lempiras: 741485961
Cuenta en Dólares: 741486001

Política de Cancelaciones y Reservas





ICEDA SPORTS AND FITNESS SCHOOL



ICEDA Sports and Fitness es una plataforma formativa dedicada al desarrollo integral de los entrenadores y atletas que buscan alcanzar su máximo rendimiento. A través de programas educativos, metodologías especializadas integrales que involucran físico-nutricional-mental-recuperación, ICEDA Sports and Fitness impulsa el crecimiento personal y deportivo con un enfoque centrado en la ciencia del deporte.

¡ATRÉVETE A DAR EL PASO Y ÚNETE A NOSOTROS EN ESTE EMOCIONANTE VIAJE HACIA EL ÉXITO EN EL MUNDO DEL FITNESS!







ICEDA
SPORTS AND FITNESS
SCHOOL

© 2026 ICEDA Sports & Fitness – Todos los derechos reservados.
Honduras | Panamá | Guatemala
icedasportsandfitness.com