



HORARIO DE ATENCIÓN:
 Lunes, Miércoles y Viernes:
 8:00 a.m. a 12:00 m. d.
 Teléfono: 2237-8321
 Correo electrónico: unacursoslibres@gmail.com
 Facebook:

PILATES: FORMACIÓN DE INSTRUCTORES

La técnica de entrenamiento corporal de Pilates, tiene sus inicios a finales del siglo XIX, sin embargo, no es sino hasta el siglo pasado, que logra su florecimiento en el nuevo continente.

“Pilates es, ante todo, un ejercicio integral donde la mente trabaja en conjunto con el cuerpo para lograr un control de nuestro centro de poder (también llamado powerhouse: músculos que soportan nuestra espina dorsal y envuelven la cavidad abdominal siendo así un conjunto de músculos estabilizadores) y recibir a cambio una independencia y control de movimiento de las extremidades”. (Reuben, 2013)

El módulo de Pilates básico, pretende introducir a la o el estudiante, en el conocimiento de esta técnica de entrenamiento, enfatizando en el aprendizaje de la rutina clásica para Principiantes. Los contenidos que aborda son: La respiración Torácica, Bases Anatómicas y Biomecánicas, Gravedad, Alineación, Tensión y Rotaciones articulares, Los seis principios básicos, Elementos y Modificaciones, Alternativas para Embarazo y otras condiciones especiales.

Por su parte, el siguiente módulo, le brinda a la y el estudiante del repertorio de ejercicios de la rutina clásica de Pilates Mat para nivel Intermedio, y a la vez brindar las herramientas necesarias para su buena ejecución y enseñanza.

Cada Programa Modular se compone por módulos, y cada uno de los módulos tiene una duración de 12 semanas, para un total de 60 horas por curso, otorgándole a la o el estudiante un certificado por cada módulo aprobado; y si concluye satisfactoriamente los módulos del programa, la o el estudiante se hace acreedor del Título del Programa Modular.

Además, como parte de la actualización y capacitación continua, existen “Otros Cursos”, que complementan la formación de los estudiantes y profesionales en las distintas áreas relacionadas a las Terapias Holísticas, Salud y Movimiento Humano.

El requisito general para poder cursar cualquiera de los programas modulares, es tener aprobado el Bachillerato en Secundaria.

Los cursos son de carácter teórico-práctico, y por su alto contenido práctico en las lecciones, la asistencia a cada una de las lecciones es obligatoria.

El proceso de matrícula lo deben seguir todas las personas interesadas, es el siguiente:

1. Verificación de cupo: los interesados deben hacer la reservación del cupo para el curso, para lo que deberán enviar un correo electrónico a unacursoslibres@gmail.com, indicando el curso y el horario en el que lo desea llevar, el nombre completo, número de cédula y número de teléfono.
2. Esperar notificación: Una vez que hayan enviado el correo electrónico, se les enviará la confirmación de dicha reservación, en la cual se les indicará un plazo máximo para que se realice el pago del curso.
3. Pago del Curso: para el pago del curso, el o la estudiante, puede optar por alguna de las siguientes opciones:
 - a) Depósito en el Banco Nacional de Costa Rica cuenta #100-01-004-010272-9 a nombre de la Fundación para el Desarrollo Académico de la UNA, y debe indicar en el detalle el número de proyecto del curso.
 - b) En caso de que haga la transferencia vía SINPE, la cuenta cliente es la 15100410010102725 y la cédula jurídica es 3-006-324743, de igual manera se debe indicar el número de proyecto.
 - c) Cancelación por medio de tarjeta de débito o crédito en las oficinas del Proyecto de Capacitación, sita Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida en Lagunilla de Heredia, 1.5 Kms al oeste de Jardines del Recuerdo, Campus Benjamín Núñez, previa cita.
 - d) Pago a través de la Oficina de la FUNDAUNA ubicada en Plaza Heredia frente al local de Spoon, con horario de 8:00 am a 12:00 md y de 1:00 pm a 4:00 pm de lunes a viernes.
4. Reportar el pago: Una vez cancelado el monto del curso, debe enviar una copia de la factura por medio de correo electrónico.

Es importante que el primer día de lecciones, le entregue una copia física del documento a la persona encargada de recibir el curso.

Curso	
Masaje Terapéutico	Proyecto: 052207-01
Fundamentos de Terapias Complementarias I	
Masoterapia aplicada al Deporte	
Terapias de Bienestar	
Fundamentos de Terapias Complementarias II	
Yoga y Meditación	
Yoga Intermedio: Formando al líder Yogui	
Nutrición el camino hacia el Wellness	Proyecto: 052218-00
Nutrición Aplicada a la Práctica Deportiva	
Evaluación Func. Cliente en el Entrenamiento Personal	
Entrenamiento Contrarresistencia básico	
Entrenamiento Contrarresistencia Intermedio	
Entrenamiento Contrarresistencia Avanzado	
Aeróbic Formación de Instructores nivel básico	
Aeróbic Formación de Instructores nivel intermedio	
Aeróbic Formación de Instructores nivel básico avanzado	
Pilates Formación de Instructores nivel básico	
Pilates Formación de Instructores nivel intermedio	
Estiramiento muscular y relajación	
Reanimación Cardio-pulmonar (RCP)	

MATRÍCULA

UNA

ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA