

# Certificación Internacional para Instructores de Pilates

## NOVIEMBRE 2025



Escuela de formación y entrenamiento de  
Instructores de Pilates



# Certificación Internacional para Instructores de Pilates

## NOVIEMBRE 2025

En **Authentic Pilates México®** te invitamos a unirte a una comunidad apasionada por el Pilates, donde la enseñanza se convierte en arte y transformar vidas es nuestra vocación.

**¡Inscríbete ahora!**

### CONTACTO:

**Authentic Pilates México®**

Escuela de formación y entrenamiento  
de instructores de Pilates



WhatsApp Estudio Pilates: **55 65 37 27 26**

WhatsApp Certificación: **55 62 29 73 30**



[certificacion@authenticpilatesmexico.com](mailto:certificacion@authenticpilatesmexico.com)

[info@authenticpilatesmexico.com](mailto:info@authenticpilatesmexico.com)



<https://authenticpilatesmexico.com>



Campos Elíseos No. 413, local A, Polanco, C.P. 11530

En **Authentic Pilates México®** nos enorgullece ser un referente de excelencia en la enseñanza del Método Pilates, basado en la tradición de Joseph Pilates y Romana Kryzanowska.

## NUESTRO ENFOQUE ÚNICO

No solo enseñamos Pilates, lo vivimos y respiramos. Nuestro curso, extremadamente didáctico, te sumergirá en la esencia misma del Pilates. Desde el Pre-curso hasta el Módulo Avanzado, cada etapa de nuestro programa de formación de instructores te guiará a través de un viaje educativo y transformador.

## DESCUBRE LOS BENEFICIOS DE LA ENSEÑANZA EN AUTHENTIC PILATES MÉXICO®

- ✓ Referente de excelencia y autenticidad en el Método Pilates.
- ✓ Dirigido por Nora García, certificada por Romana Kryzanowska.
- ✓ Enfoque único en el método auténtico para beneficios físicos, mentales y emocionales.



# CONVIÉRTETE EN INSTRUCTOR DE PILATES EN 9 MESES INTENSIVOS

En **Authentic Pilates México®** te convertirás en un Instructor de Pilates Auténtico altamente cualificado y capacitado. En tan solo 9 meses dominarás el uso y la enseñanza de TODOS los aparatos y accesorios, al mismo tiempo que estarás listo para diseñar clases a la medida de tus clientes.

**¡Además, te ayudamos a que encuentres empleo, en cuanto termines tu formación, a través de nuestra red de contactos y bolsa de empleo!**



# Certificación Internacional para Instructores de Pilates

## NORA GARCÍA

- ✓ Directora de **Authentic Pilates México®**.
- ✓ Instructora certificada por Romana Kryzanowska, Nueva York, 2005.
- ✓ Única instructora de segunda generación en México del Método Pilates Auténtico.
- ✓ Organizadora de workshops internacionales con maestros reconocidos a nivel mundial.
- ✓ 20 años de experiencia en el mundo del Pilates.



Con más de 20 años de experiencia dedicada al Método Pilates Auténtico, Nora es la única profesora de Pilates de segunda generación en México, formada directamente por Romana Kryzanowska, heredera de Joseph H. Pilates, en Nueva York.

**Fórmate en el Auténtico Método Pilates, reconocido internacionalmente por su eficacia y fidelidad a los principios originales del creador.**

Al unirte a nuestra formación, no solo obtendrás el prestigioso título de profesor de tercera generación, un título reconocido a nivel internacional, sino que también estarás garantizando un futuro profesional lleno de oportunidades.

Este certificado te abrirá las puertas de estudios de Pilates a nivel mundial, brindándote un respaldo incomparable.

Con nosotros estarás aprendiendo de la fuente más auténtica, convirtiéndote en un profesional respetado y capacitado para transformar vidas a través del verdadero Método Pilates Auténtico.

Formarte en **Authentic Pilates México®** es la mejor inversión que puedes hacer para asegurar un éxito duradero en tu carrera.



# Certificación Internacional para Instructores de Pilates

## PROGRAMA

**INICIO: NOVIEMBRE 2025**

### ✓ MÓDULO BÁSICO

**Pre-módulo:** 10 clases individuales y 10 clases grupales preparatorias. Las clases deberán de programarse y concluirse antes del inicio del módulo básico, a más tardar el martes 30 de septiembre de 2025\*.

**✓ MÓDULO BÁSICO:** Del jueves 6 al domingo 9 de noviembre del 2025.

**Post-módulo:** 200 horas de estudio y práctica durante noviembre y diciembre 2025 y enero 2026.

**A lo largo del MÓDULO BÁSICO** contarás con entrenamientos semanales y mensuales + tareas + exámenes teórico-prácticos.

### ✓ MÓDULO INTERMEDIO

**Pre-módulo:** 10 clases individuales preparatorias. Las clases deberán de programarse y concluirse antes del inicio del módulo intermedio, a más tardar el sábado 31 de enero de 2026 \*.

**✓ MÓDULO INTERMEDIO:** Del miércoles 4 al domingo 8 de febrero del 2026.

**Post-módulo:** 200 horas de estudio y práctica durante febrero, marzo y abril 2026.

**A lo largo del MÓDULO INTERMEDIO** contarás con entrenamientos semanales y mensuales + tareas + exámenes teórico-prácticos.

**FINALIZACIÓN: AGOSTO 2026**

### ✓ MÓDULO AVANZADO

**Pre-módulo:** 10 clases individuales preparatorias. Las clases deberán de programarse y concluirse antes del inicio del módulo avanzado, a más tardar el sábado 25 de abril de 2026\*.

**MÓDULO AVANZADO:** Del jueves 30 de abril al domingo 3 de mayo del 2026.

**Post-módulo:** 200 horas de estudio y práctica durante mayo, junio y julio 2026. Entrenamientos semanales y mensuales + tareas + exámenes teórico-prácticos.

**Exámenes finales:** Viernes 31 de julio y sábado 1º de agosto del 2026\*\*.

**A lo largo del MÓDULO AVANZADO** contarás con entrenamientos semanales y mensuales + tareas + exámenes teórico-prácticos.

## GRADUACIÓN Y ENTREGA DE CERTIFICADOS:

Domingo 2 de agosto de 2026.

\*Programa tus clases en cuanto te inscribas.

\*\*Retest: Si es necesario repetir algún examen final, la dirección asignará la fecha, hora y programa a seguir.

# Certificación Internacional para Instructores de Pilates

## PLAN DE ESTUDIOS

### DESCUBRE TU POTENCIAL COMO INSTRUCTOR DE PILATES

- ✓ Sumérgete en una experiencia de formación única con nuestra Metodología de Enseñanza, diseñada para brindarte habilidades sólidas y una profunda comprensión del Método Pilates.
- ✓ En el pre-curso y los tres módulos teórico-prácticos dirigidos por Nora García, única instructora de segunda generación en México, recibirás aproximadamente 600 horas de entrenamiento teórico-práctico.
- ✓ El desarrollo de las clases preparatorias individuales y de los módulos se realiza en persona en **Authentic Pilates México®** y algunos entrenamientos se llevarán a cabo en línea.
- ✓ En las semanas de práctica intensiva, después de cada módulo, desglosamos minuciosamente cada módulo para asimilar y practicar los conocimientos, lo que te permitirá trabajar con clientes reales.
- ✓ En el transcurso del curso recibirás 30 clases individuales y tendrás acceso a 30 entrenamientos grupales estratégicamente distribuidos.
- ✓ Como soporte técnico recibirás valiosos manuales informativos, tendrás juntas mensuales para aclarar dudas y supervisión de tus horas de práctica.

# Certificación Internacional para Instructores de Pilates

## CONTENIDO

- ✓ Historia del Método Pilates Auténtico.
- ✓ Principios fundamentales.
- ✓ Anatomía y biomecánica básica aplicada a Pilates.
- ✓ Desarrollo del Power House.
- ✓ Seguridad y precauciones.
- ✓ Sistematización del Método.
- ✓ Estudio y práctica de ejercicios.
- ✓ Adaptaciones y modificaciones para distintos tipos corporales, así como poblaciones especiales.
- ✓ Observación y lectura corporal.
- ✓ Planificación de clases.
- ✓ Progresión de ejercicios.
- ✓ Comandos verbales y tácticos.
- ✓ Técnicas de enseñanza.
- ✓ Mecánicas corporales seguras.
- ✓ Código de ética y profesionalismo.
- ✓ Proyección y organización de un estudio de Pilates.
- ✓ Técnicas de atención al cliente.

### PRUEBAS TEÓRICAS Y PRÁCTICAS

Este desafío emocionante consolidará tu conocimiento y habilidades, llevándote a la esencia del Método Pilates Auténtico.

### CURSO COMPLETO EN TODOS LOS APARATOS

Reformer, Mat/Wall Unit, Cadillac, Electric Chair, Silla Wunda, Baby Chair, Ladder Barrel, Spine Corrector, Small Barrel, Pedi Pull, Guillotina (opcional).

### ACCESORIOS

Bastón, Weights, Magic Circle, Theraband, Sandbag, Toe exerciser, Foot Corrector, Airplane Table, Breath-a-cizer, Neck Stretcher, Jumping Board, Push-up Device.

# Certificación Internacional para Instructores de Pilates

## REQUISITOS Y PROCESO DE INSCRIPCIÓN

- ✓ Llenar ficha de inscripción.
- ✓ Entrevista con Nora García y clase de evaluación.
- ✓ **Documentos requeridos:** Identificación oficial, comprobante de domicilio, copia de últimos estudios académicos, certificado médico.
- ✓ **Fecha límite de inscripción:** 1º de octubre de 2025.

## COSTO

**Total:** Por los tres módulos (básico, intermedio y avanzado):  
\$93,960.00 (noventa y tres mil novecientos sesenta pesos 00/100 M.N.).

## OPCIONES DE PAGO

- ✓ **Opción 1:** Pago en una sola exhibición de \$ 84,564.00 (ochenta y cuatro mil quinientos sesenta y cuatro pesos 00/100 M.N.).
- ✓ **Opción 2:** Pago inicial y por módulo. Pago inicial de \$46,980.00 (cuarenta y seis mil novecientos ochenta pesos 00/100 M.N) y tres pagos de \$15,660.00 (quince mil seiscientos sesenta pesos 001/100 M.N.).
- ✓ **Opción 3:** Pago por módulo. Tres pagos de \$31,320.00 (treinta y un mil trescientos veinte pesos 00/100 M.N.).

¡Inscríbete ahora!