

Certificación Internacional para Instructores de Pilates

NOVIEMBRE 2026



**Escuela de formación y entrenamiento
de Instructores de pilates**



Authentic Pilates
MÉXICO

Certificación Internacional para Instructores de Pilates

NOVIEMBRE 2026

Authentic Pilates México®

te invita a unirte a una comunidad
apasionada por el Pilates, **donde enseñar es un arte**
y transformar vidas es nuestra vocación.

**¡Descubre el poder transformador del
Método Pilates Auténtico con nosotros!**

¡Inscríbete ahora!

CONTACTO:

AUTHENTIC PILATES MÉXICO®

**Escuela de Formación y Entrenamiento
de Instructores de Pilates**



WhatsApp Estudio Pilates: **55 6537 2726**

WhatsApp Certificación: **55 6229 7330**



certificacion@authenticpilatesmexico.com

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 ESTUDIAR EN **Authentic Pilates México®**

- * Referente de excelencia y autenticidad en el Método Pilates.
- * Dirigido por Nora García, certificada por Romana Kryzanowska.
- * **Un enfoque único del método auténtico, orientado a transformar tu cuerpo, tu mente y tu bienestar emocional.**



CONVIÉRTETE EN INSTRUCTOR DE PILATES

En Authentic Pilates México® te convertirás en un Instructor de Pilates Auténtico **altamente cualificado**. Dominarás el uso y la enseñanza de TODOS los aparatos y **accesorios y estarás listo** para diseñar clases **-privadas y grupales-** a la medida de tus clientes.

Además, al concluir tu formación, te conectamos con oportunidades laborales a través de nuestra exclusiva red de contactos y bolsa de trabajo.



Certificación Internacional para Instructores de Pilates



NORA GARCÍA

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



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

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

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

Este certificado te abrirá las puertas de estudios de Pilates **en todo el mundo**, brindándote un respaldo incomparable.

Con nosotros **aprenderás desde** 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 para construir un éxito duradero en tu carrera.



Certificación Internacional para Instructores de Pilates



INICIO: Noviembre 2026 FINALIZACIÓN: Octubre 2027
EN CASO SER NECESARIO NOVIEMBRE

MÓDULO BÁSICO

PRE-MÓDULO

10 clases individuales
10 clases grupales

FECHA LÍMITE

Jueves 1 de octubre de 2026.

MÓDULO BÁSICO

**DEL MIÉRCOLES 4 AL DOMINGO
8 DE NOVIEMBRE DE 2026.**

POST-MÓDULO

200 horas de estudio
y práctica

PERIODO

Noviembre, diciembre 2026 y
enero 2027.

**Entrenamientos semanales y mensuales +
tareas + exámenes teórico-prácticos.**

Exámenes Teórico/Práctico Módulo Básico
1 y 2 de febrero.

MÓDULO INTERMEDIO

PRE-MÓDULO

10 clases individuales
preparatorias

FECHA LÍMITE

Concluir antes del viernes
22 de enero de 2027.

MÓDULO INTERMEDIO

**DEL MIÉRCOLES 3 DE FEBRERO
AL DOMINGO 7 DE FEBRERO DE
2027.**

POST-MÓDULO

200 horas de estudio
y práctica

PERIODO

Febrero, marzo, abril y
mayo de 2027.

Entrenamientos semanales y mensuales +
tareas + exámenes teórico-prácticos.

Exámenes Teórico/Práctico Módulo Intermedio
lunes 31 de mayo y martes 1 de junio.

MÓDULO AVANZADO

PRE-MÓDULO

10 clases individuales
preparatorias

FECHA LÍMITE

Concluir antes del jueves
27 de mayo 2027.

MÓDULO AVANZADO

DEL MIÉRCOLES 2 DE JUNIO AL
DOMINGO 6 DE JUNIO DE 2027.

POST-MÓDULO

200 horas de estudio
y práctica

PERIODO

Junio, julio, agosto,
septiembre de 2027.

EXÁMENES FINALES

FECHA

OCTUBRE 1 y 2 DE 2027.**

Entrenamientos semanales y mensuales +
tareas + exámenes teórico-prácticos.

ENTREGA DE CERTIFICADOS

*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.

Plan de estudios

Descubre tu potencial como **INSTRUCTOR DE PILATES**

- Sumérgete en una experiencia de formación única, con una metodología de enseñanza diseñada para brindarte habilidades sólidas y una comprensión profunda del Método Pilates.
- En el pre-módulo y los tres módulos teórico-prácticos, liderados por Nora García –única instructora de segunda generación en México–, recibirás aproximadamente 600 horas de formación integral.
- La formación se lleva a cabo de manera presencial en **Authentic Pilates México®** y se complementa con algunos entrenamientos en línea.
- Después de cada módulo, participarás en semanas de práctica intensiva donde desglosamos y reforzamos los contenidos, permitiéndote trabajar con clientes reales.
- A lo largo del programa, recibirás 30 clases individuales y acceso a 30 clases y entrenamientos grupales, estratégicamente distribuidos.
- Asimismo, contarás con manuales especializados, juntas mensuales para resolución de dudas y supervisión continua de tus horas de práctica.

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 proceso consolida tus conocimientos y habilidades, acercándote 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 exercise, Foot Corrector, Airplane Table, Breath-a-cizer, Neck Stretcher, Jumping Board, Push-up Device.

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 2026.

INSCRIPCIÓN

APARTA TU LUGAR CON

\$20,000 MXN

**(INICIA DE INMEDIATO CON LAS CLASES PREPARATORIAS.
ESTE MONTO SE DESCUENTA DEL TOTAL DE TU CERTIFICACIÓN)**

PRECIO REGULAR: Fuera de Promoción

\$112,500 MXN



PROMOCIÓN ESPECIAL: PAGO ÚNICO

\$99,000 MXN

**EXCLUSIVO PARA LAS PRIMERAS PERSONAS EN INSCRIBIRSE.
PAGO EN UNA SOLA EXHIBICIÓN.**

OPCIÓN 2: Pago por Transferencia

TOTAL:

\$108,500 MXN

Pago inicial: \$54,250 MXN (al inscribirse)

Segundo pago: \$27,125 MXN (2 de enero de 2027)

Tercer pago: \$27,125 MXN (1 de mayo de 2027)

OPCIÓN 3: Pago por Módulo

TOTAL:

\$112,500 MXN

3 Pagos de: \$37,500 MXN cada uno.

ÚNICA OPCIÓN QUE ACEPTA TARJETA DE CRÉDITO.

CALENDARIO DE PAGOS:

1er. Pago: Al inscribirse.

2do. Pago: 2 de enero de 2027 (Módulo Intermedio).

3er. Pago: 1 de mayo de 2027 (Módulo Avanzado).

**TODOS LOS PRECIOS INCLUYEN IVA
Y ESTÁN EXPRESADOS EN PESOS MEXICANOS.**

¡Inscríbete ahora!

