

PROGRAMACIÓN PILATES 2018

Curso Básico Suelo "Mat e Implementos"

CLASE	LUGAR	TEMA	PROFESORA	DÍA	HORA INICIO	HORA FIN
Teórico	Auditorio	Inicio de Curso: Información y Entrega de material	Karla Ferreira R.	2 de Junio	10:00 am	11:45 am
		<i>BREAK</i>			12:00 am	12:15 pm
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.		12:15 pm	02:00pm
		<i>Almuerzo</i>				
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.		02:45pm	04:15pm
		<i>BREAK</i>			04:15pm	04:30pm
Práctico	Sala Pilates	Anatomía y Análisis del Movimiento	Constanza Artigue		04:30pm	06:00pm
CLASE	LUGAR	TEMA	PROFESORA	DÍA	HORA INICIO	HORA FIN
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.	9 de junio	10:00 am	11:45 am
		<i>BREAK</i>			12:00 am	12:15 pm
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.		12:15 pm	02:00pm
		<i>Almuerzo</i>				
Práctico	Sala Pilates	Evaluación y Análisis del Movimiento	Constanza Artigue		02:45pm	04:15pm
		<i>BREAK</i>			04:15pm	04:30pm
Práctico	Sala Pilates	Evaluación y Análisis del Movimiento	Consuelo Squella		04:30pm	06:00pm
CLASE	LUGAR	TEMA	PROFESORA	DÍA	HORA INICIO	HORA FIN
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.	16 de junio	10:00 am	11:45 am
		<i>BREAK</i>			12:00 am	12:15 pm
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.		12:15 pm	02:00pm
		<i>Almuerzo</i>				
Práctico	Sala Pilates	Ejercicios de Estabilización: Mat	Constanza Artigue		02:45pm	04:15pm
		<i>BREAK</i>			04:15pm	04:30pm
Práctico	Sala Pilates	Ejercicios de Estabilización: Mat	Consuelo Squella		04:30pm	06:00pm
CLASE	LUGAR	TEMA	PROFESORA	DÍA	HORA INICIO	HORA FIN
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.	23 de junio	10:00 am	11:45 am
		<i>BREAK</i>			12:00 am	12:15 pm
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.		12:15 pm	02:00pm
		<i>Almuerzo</i>				
Práctico	Sala	Ejercicios de Estabilización: Mat	Constanza Artigue		02:45pm	04:15pm

	Pilates						
		<i>BREAK</i>				04:15pm	04:30pm
Práctico	Sala Pilates	Ejercicios de Estabilización: Mat	Consuelo Squella			04:30pm	06:00pm
CLASE	LUGAR	TEMA	PROFESORA	DÍA	HORA INICIO	HORA FIN	
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.	30 de junio	10:00 am	11:45 am	
		<i>BREAK</i>			12:00 am	12:15 pm	
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.		12:15 pm	02:00pm	
		<i>Almuerzo</i>					
Práctico	Sala Pilates	Ejercicios Básicos Mat	Constanza Artigue		02:45pm	04:15pm	
		<i>BREAK</i>			04:15pm	04:30pm	
Práctico	Sala Pilates	Ejercicios Básicos Mat	Consuelo Squella		04:30pm	06:00pm	
CLASE	LUGAR	TEMA	PROFESORA	DÍA	HORA INICIO	HORA FIN	
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.	7 de julio	10:00 am	11:45 am	
		<i>BREAK</i>			12:00 am	12:15 pm	
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.		12:15 pm	02:00pm	
		<i>Almuerzo</i>					
Práctico	Sala Pilates	Ejercicios Básicos Mat	Constanza Artigue		02:45pm	04:15pm	
		<i>BREAK</i>			04:15pm	04:30pm	
Práctico	Sala Pilates	Ejercicios Básicos Mat	Consuelo Squella		04:30pm	06:00pm	
CLASE	LUGAR	TEMA	PROFESORA	DÍA	HORA INICIO	HORA FIN	
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.	14 de julio	10:00 am	11:45 am	
		<i>BREAK</i>			12:00 am	12:15 pm	
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.		12:15 pm	02:00pm	
		<i>Almuerzo</i>					
Práctico	Sala Pilates	Ejercicios e Implementos	Constanza Artigue		02:45pm	04:15pm	
		<i>BREAK</i>			04:15pm	04:30pm	
Práctico	Sala Pilates	Ejercicios e Implementos	Consuelo Squella		04:30pm	06:00pm	
CLASE	LUGAR	TEMA	PROFESORA	DÍA	HORA INICIO	HORA FIN	
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.	21 de julio	10:00 am	11:45 am	
		<i>BREAK</i>			12:00 am	12:15 pm	
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.		12:15 pm	02:00pm	
		<i>Almuerzo</i>					
Práctico	Sala Pilates	Ejercicios e Implementos	Constanza Artigue		02:45pm	04:15pm	

		<i>BREAK</i>			04:15pm	04:30pm
Práctico	Sala Pilates	Ejercicios e Implementos	Consuelo Squella		04:30pm	06:00pm
CLASE	LUGAR	TEMA	PROFESORA	DÍA	HORA INICIO	HORA FIN
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.	28 de julio	10:00 am	11:45 am
		<i>BREAK</i>			12:00 am	12:15 pm
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.		12:15 pm	02:00pm
		<i>Almuerzo</i>				
Práctico	Sala Pilates	Ejercicios e Implementos	Constanza Artigue		02:45pm	04:15pm
		<i>BREAK</i>			04:15pm	04:30pm
Práctico	Sala Pilates	Ejercicios e Implementos	Consuelo Squella		04:30pm	06:00pm
CLASE	LUGAR	TEMA	PROFESORA	DÍA	HORA INICIO	HORA FIN
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.	4 de agosto	10:00 am	11:45 am
		<i>BREAK</i>			12:00 am	12:15 pm
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.		12:15 pm	02:00pm
		<i>Almuerzo</i>				
Práctico	Sala Pilates	Ejercicios en Bipedestación	Constanza Artigue		02:45pm	04:15pm
		<i>BREAK</i>			04:15pm	04:30pm
Práctico	Sala Pilates	Ejercicios en Bipedestación	Consuelo Squella		04:30pm	06:00pm
CLASE	LUGAR	TEMA	PROFESORA	DÍA	HORA INICIO	HORA FIN
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.	11 de agosto	10:00 am	11:45 am
		<i>BREAK</i>			12:00 am	12:15 pm
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.		12:15 pm	02:00pm
		<i>Almuerzo</i>				
Práctico	Sala Pilates	Ejercicios en Bipedestación	Constanza Artigue		02:45pm	04:15pm
		<i>BREAK</i>			04:15pm	04:30pm
Práctico	Sala Pilates	Ejercicio y Elongación	Consuelo Squella		04:30pm	06:00pm
CLASE	LUGAR	TEMA	PROFESORA	DÍA	HORA INICIO	HORA FIN
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.	18 de agosto	10:00 am	11:45 am
		<i>BREAK</i>			12:00 am	12:15 pm
Teórico	Auditorio	Anatomía y Biomecánica	Karla Ferreira R.		12:15 pm	02:00pm
		<i>Almuerzo</i>				
Práctico	Sala Pilates	Ejercicio y Elongación	Constanza Artigue		02:45pm	04:15pm
		<i>BREAK</i>			04:15pm	04:30pm

06:00pm

CLASE	LUGAR	TEMA	PROFESORA	DÍA	HORA INICIO	HORA FIN
Práctico	Sala Pilates	Ejercicio y Elongación	Consuelo Squella		04:30pm	
Teórico	Auditorio	EXAMEN TEÓRICO	Karla Ferreira R.	25 de agosto	10:00 am	11:45 am
		BREAK			12:00 am	12:15 pm
Teórico	Sala Pilates	REPASO PRÁCTICO			12:15 pm	02:00pm
		Almuerzo				
Práctico	Sala Pilates	REPASO PRÁCTICO	Constanza Artigue		02:45pm	04:15pm
		BREAK			04:15pm	04:30pm
Práctico	Sala Pilates	REPASO PRÁCTICO	Consuelo Squella		04:30pm	06:00pm
CLASE	LUGAR	TEMA	PROFESORA	DÍA	HORA INICIO	HORA FIN
Teórico	Sala Pilates	EXAMEN PRÁCTICO	Karla Ferreira R.	25 de agosto	10:00 am	11:45 am
		BREAK			12:00 am	12:15 pm
Teórico	Sala Pilates	EXAMEN PRÁCTICO			12:15 pm	02:00pm
		Almuerzo				
Práctico	Sala Pilates	EXAMEN PRÁCTICO	Constanza Artigue		02:45pm	04:15pm
		BREAK			04:15pm	04:30pm
Práctico	Sala Pilates	EXAMEN PRÁCTICO	Consuelo Squella		04:30pm	06:00pm
CLASE	LUGAR	TEMA	PROFESORA	DÍA	HORA INICIO	HORA FIN
Teórico	Auditorio	ENTREGA DE CERTIFICADOS Y CIERRE DEL CURSO	Karla Ferreira R.		11:30 am	12:30 pm
			Constanza Artigue			
			Consuelo Squella			