



CAMPAMENTO PILATES

C A B O D E P A L O S

24, 25 y 26 de septiembre 2021



C A B O D E P A L O S

24, 25 y 26 de septiembre 2021



II CAMPAMENTO DE PILATES

**Adaptado para todos los niveles
del Método Pilates**

C A B O D E P A L O S

24, 25 y 26 de septiembre 2021



MÉTODO PILATES
+ APARATOS
+ EJERCICIOS
+ IDEOLOGÍA



VIERNES 24 SEPTIEMBRE

Clases privadas | Gymnasium | Cena

17:00-17:30 Bienvenida y Apertura al campamento.

17:30-20:30 Clases privadas

17:30-20:30 Clases tipo Gymnasium





C A B O D E P A L O S

24, 25 y 26 de septiembre 2021



EXPERIENCIA PILATES *JOSEPH PILATES*

CONTROLLOGÍA

WORKSHOPS SÁBADO

Mat Class: Alexandra Bohlinger

WORKSHOP Ignacio Rodriguez

"Pre-Pilates"

Trabajar los fundamentos del método ayuda a mejorar la comprensión de los ejercicios propios del repertorio.

WORKSHOP Alexandra Bohlinger

"Posición ideal de la pelvis para una buena conexión"

Comprender la anatomía de la pelvis desde el método pilates.

WORKSHOP Emanuela Boro

"Pilates para embarazadas"

Durante el embarazo es importante conocer qué ejercicios practicar para seguir disfrutando de los beneficios del método.

WORKSHOP Ernesto Peña

"Llevando pilates clásico al Surf"

El Pilates Clásico puede convertirse en el mejor sistema de entrenamiento para cualquier surfista, aportando más resistencia, control en el movimiento, equilibrio y conciencia corporal para saber usar el cuerpo de manera correcta.



SÁBADO 25 SEPTIEMBRE (MAÑANA)

Clases privadas | Workshop | Comida

08:00-09:00 Clases privadas

09:00-10:00 Mat Class

10:00-11:30 Workshop I

11:30-12:00 Break

12:00-13:30 Workshop II

14:00-15:30 Comida

Workshop | Cena

16:00-17:30 Workshop III

17:30-18:00 Break

18:00-19:30 Workshop IV

C A B O D E P A L O S

24, 25 y 26 de septiembre 2021



CONNECTING STAND ALL



DOMINGO 26 SEPTIEMBRE (MAÑANA)
MAT | Clases privadas | Workshops

08:00-09:00 Clases privadas
09:00-10:00 Mat Class
10:00-11:30 Workshop V
11:30 -12:00 Break
12:00-13:30 Workshop VI
13:30-14:00 Mat express on the beach

14:30 Clausura y despedida

WORKSHOPS DOMINGO
Mat Class Ernesto Peña "Energy UP"

WORKSHOP Alexandra Bohlinger: "Neck"

La mejor maneja de colocar el cuello en flexión y extensión utilizando el sistema de Pilates.

WORKSHOP Emanuela Boro e Ignacio Rodríguez
"Cómo buscar la relación entre el sistema y el esqueleto"

Esqueleto es la base del método: reformer y suelo. Y sistema es el estudio de las necesidades individuales trabajando con el resto de aparatos.

LOS MAESTROS

Ignacio RODRÍGUEZ

Profesor graduado por la Escuela Española de Pilates Auténtico (Uno Pilates Method), y posteriormente graduado en "The Work™" por Jay Grimmer y Sandy Shimoda, Vintage Pilates, Los Angeles, U.S.A.

Y la certificación de Karen Frischmann "Classical Education for the Modern Pilates Teacher"

Es propietario de "Iñaki Pilates" en Sevilla, con más de 30 años en el mundo del deporte y más de 15 años en contacto directo con grandes profesionales internacionales del mundo del Pilates.

Es director de la Escuela "The Source: Classical School Pilates."

Iñaki te ayudará a entender el Método y a sobrepasar esos límites que creemos imposibles con nuestros clientes.



LOS MAESTROS

Ernesto PEÑA

Ernesto siempre ha sido una persona muy activa, amante del estilo de vida sano y equilibrado. Gracias a su deporte favorito, el surf, conoció el Método Pilates. Primero como entrenamiento para mejorar en su deporte, después como profesor, para terminar convirtiéndose en su pasión cuando descubrió el Método Pilates Clásico.

Maravillado por el método Pilates Clásico y los efectos en su cuerpo y en el de sus alumnos, decidió formarse durante años en Sevilla y Barcelona con Fabien Menegon y Miguel Silva.

En 2017, después de algunos viajes internacionales y de una intensa preparación, fue aceptado en el prestigioso programa de formación 'The Work™' en la escuela Vintage Pilates de Los Angeles, esta formación está liderada por Jay Grimes (alumno directo de Joseph Pilates) y Sandy Shimoda. Ernesto practica cada día, y continua formándose de forma online cada semana.

Ernesto es dueño de Estudio Pilates Málaga donde enseña el método Pilates Clásico ofreciendo clases privadas, clases de estudio abierto, y programas de formación intensivos tanto de forma presencial como online.



LAS MAESTRAS

Alexandra Bohlinger

Alexandra es profesora de Pilates con formación clásica y reconocida internacionalmente, impartida por la protegida de Joseph Pilates, Romana Kryzanowska. Lleva más de 15 años enseñando el método clásico de Pilates. También tiene una máster en osteopatía de la Escuela Británica de Osteopatía en Londres y dirige un estudio combinado de osteopatía y pilates cerca de Greenwich Park.

Alexandra estudió Ciencias del Deporte en la Universidad de Durham en el Reino Unido, donde tuvo True Pilates Durham. Ha realizado numerosos videos para Pilatesology y Pilates Anytime. Además, también es cinturón negro en Tae Kwon Do y entrenadora personal certificada.

Nacida en Río de Janeiro (Brasil), Alexandra se mudó a Nueva York a la edad de 19 años para estudiar y seguir con su carrera de danza. Allí conoció el auténtico método clásico de Pilates. Estudió en el legendario estudio de Pilates de Drago en Nueva York, donde se formó y fue certificada por Romana Kryzanowska y Edwina Fontaine. Alexandra también estudió con la hija de Romana, Sari Mejia Santo, Jero-me Weinberg, Cynthia Shipley, Bob Liekens y completó una serie de talleres con Jay Grimes. Finalmente abrió su propio estudio, True Pilates Manhattan Beach ubicado en Los Ángeles, mientras continuaba realizando ballet en la prestigiosa Escuela de Danza y Música Colburn. Sus clientes incluyen artistas famosos, actores y atletas de élite, y personas reales que desean mejorar su cuerpo a través de Pilates.



LAS MAESTRAS

Emanuela Boro

Emanuela es directora del estudio de "Pilates Armonía" en Ciampino, Roma. Además de las clases, en el estudio se desarrolla la formación para los estudiantes graduados en Ciencias del Motor. Y es Consultora deportiva de la Asociación Amateur de Pilates Cuerpo y Mente. Después de aprobar la exigente selección para acceder a la escuela de Los Ángeles "Vintage Pilates", dirigida por Jay Grimes, el último alumno directo de Joseph Pilates, obtuvo la calificación de Teacher Trainer de Classical Pilates.

Ha estado enamorada del movimiento corporal toda su vida, y supo unir sus experiencias corporales personales a través de pilates. Después de sus estudios de quiropráctica, estudió en la escuela de Power Pilates con Bob Likens en 2007 y tuvo la suerte de conocer a Mejo Wiggan en Londres, Peter Fiasca en Ginebra y Dorothee Wandevallé en Italia.



Su curiosidad fue creciendo, día a día, hasta que decidió viajar a Los Ángeles para el Summer Camp en 2014. Fue una gran oportunidad para ver a Jay Grimes, y no podía imaginar que hubiera participado en "The Work™".

"Solo 12 personas pudieron estudiar con él y yo fui una de ellas. Mi cuerpo y mi mente iban cambiando día a día y decidí abrir mi propia escuela. Hoy tengo mi estudio profesional y otro estudio donde puedo trabajar con mis alumnos y ayudarlos a trabajar con los clientes, para que puedan crecer profesionalmente".





C A B O D E P A L O S

24, 25 y 26 de septiembre 2021



TARIFAS

- El precio del Campamento Pilates es de 350€, (Si pagas antes del 27 de agosto será 290€). ¡Pide tu descuento por pago adelantado!

El precio de campamento incluye las comidas del sábado y domingo.

- Al finalizar el congreso tendrás un diploma acreditativo de participación de la escuela "The Source: Classical School Pilates".
- Los profesores encargados del Gymnasium son: Ignacio Rodríguez, Irene y Ángela Núñez.
- Las clases privadas se realizarán previa reserva, no van incluidas en el precio del campamento.
- Las clases tipo Gymnasium estarán incluidas bajo reserva al mail: imaginapilates@gmail.com

FORMA DE PAGO:

- A través de Bizum al móvil: +34 626632213
- Mediante transferencia bancaria a la cuenta: ES2421004368410200137892





CABO DE PALOS

24, 25 y 26 de septiembre 2021



ALOJAMIENTO

SUB-UP Hostel ofrece un alojamiento turístico localizado en el corazón de Cabo de Palos, una ubicación privilegiada, a escasos 40m de una playa de arena fina del Mar Mediterráneo.

Tiene las mejores vistas del Faro de Cabo de Palos y a tan solo 200m del Puerto encontrarás restaurantes, comercios de la zona.

Opciones de alojamiento:

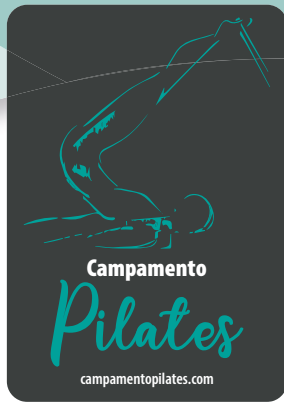
- Habitación para 2 personas: 80€ por noche (incluye el desayuno).
- Habitación compartida para 4 personas: 29€ la cama (incluye el desayuno).
- Habitación compartida para 6 personas: 25€ la cama (incluye el desayuno).

Nota: SUB-UP Hostel dispone de cocina propia para uso del campamento.

SUB-UP Hostel

Calle Amoladeras, 13

30370 Cabo de Palos - Tel. +34 626 63 22 13



Organizadores:


IÑAKI PILATES

IMAGINA PILATES



Patrocinador:



 Organiza:
CAMPAMENTO PILATES
Cartagena, Murcia

 +34 626 63 22 13

Contacto:

 imaginapilates@gmail.com

 campamentopilates.com