PLANIFICADOR DE CLASES

© Marisa Rodriguez Lucas
Instructora certificada del método Pilates

Autora de los libros:

- *"El mat hablado"*
- *"Los 37 de Joseph Pilates"*

®2021 enesencia

Obra protegida por derechos de autor

La reproducción total o parcial de este libro, así como su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, grabación u otros métodos sin el consentimiento expreso del titular está prohibida al amparo de la legislación vigente.

CONTACTO

rodriguezlucasmarisa@gmail.com

ALUMNO/CLASE _____ Fecha _____

Objetivo _____

	EJERCICIO	ADAPTACIÓN	Evaluación	
RESPIRACIÓN			¿Se ha comprendido?	✓ ✗
CONCIENCIA SUELO PÉLVICO Y TRANSVERSO ABDOMINAL			¿Se ha comprendido?	✓ ✗
ESTABILIZACIÓN PELVIS Y DISOCIACIÓN DE CADERA			¿Se ha comprendido?	✓ ✗
E STABILIZACIÓN ESCAPULAR CONTROL CAJA TORÁCICA			¿Se ha comprendido?	✓ ✗

Notas:

ALUMNO/CLASE _____ Fecha _____

Objetivo _____

	EJERCICIO	ADAPTACIÓN	Evaluación	
COLOCACIÓN CERVICAL			¿Se ha comprendido?	✓ ✗
ARTICULACIÓN COLUMNA			¿Se ha comprendido?	✓ ✗
FLEXIÓN DORSAL AB PREP			¿Se ha comprendido?	✓ ✗
MOVILIZACIÓN DE PIERNAS Y PIES			¿Se ha comprendido?	✓ ✗

Notas:

ALUMNO/CLASE _____ Fecha _____

Objetivo _____

	EJERCICIO	ADAPTACIÓN	Evaluación	
EXTENSIÓN DE COLUMNA			¿Se ha comprendido?	✓ ✗
DECÚBITO LATERAL			¿Se ha comprendido?	✓ ✗
ROTACIÓN DE COLUMNA			¿Se ha comprendido?	✓ ✗
FLEXIÓN LATERAL DE COLUMNA			¿Se ha comprendido?	✓ ✗

Notas:

Hola

Soy Marisa Rodriguez Lucas, instructora de Pilates desde 2008 y me encanta ayudar a otros instructores a enseñar mejor.

A lo largo de dos décadas de práctica y enseñanza, nunca he dejado de explorar y profundizar en el método clásico con curiosidad y pasión. Durante todos estos años, me he formado a conciencia, acumulando experiencias personales y profesionales, que me han permitido desarrollar herramientas propias y una metodología de enseñanza que funciona.

Además de mi trabajo como instructora y mentora de Pilates, la divulgación a través de la escritura ocupa ahora un lugar importante en mi vida.

A través de mis libros y recursos gratuitos, comparto los conocimientos, habilidades y experiencias profesionales y vitales, que he acumulado a lo largo de los años en esta profesión, con el objetivo de ayudar a otros instructores como tú en su progreso.

Aquí encontrarás formación complementaria en forma de recursos prácticos

www.soyprofedepilates.com

Marisa

APRENDE A UTILIZAR LOS FUNDAMENTOS
PARA IMPULSAR EL AVANCE DE TUS ALUMNOS

El *PREMAT* de Pilates

VER LIBRO