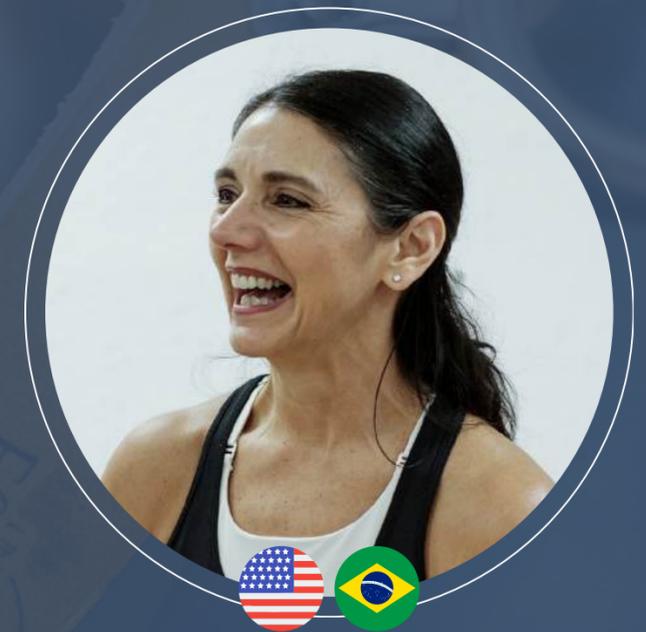


# Certificación Integral de Pilates 2025/2026

AUTHENTIC *Pilates*  
learning center



EQUIPILATES



ERICA  
ALMODOVAR  
Barcelona, España

# Quienes somos

En Authentic Pilates Learning Center LLC, nos tomamos la educación muy en serio. Nuestros profesores tienen casi 50 años de experiencia colectiva. Nuestro nombre Authentic Pilates Learning Center LLC describe lo que somos y lo que ofrecemos. Para nosotros, Authentic significa que hemos sido formados por la primera discípula de Joseph Pilates, Romana Kryzanowska. El trabajo que transmitimos proviene directamente de este trabajo original sin excepción.

## Linaje con Joseph Pilates

El linaje es crucial en la formación y certificación de Pilates porque se adhiere estrictamente a las enseñanzas del padre fundador, que produjeron resultados notables. Es importante destacar aquí que, como se ha indicado anteriormente, los Senior Master Teacher Trainers de Authentic Pilates Learning Center LLC fueron formados por Romana Kryzanowska, la primera discípula de Joseph Pilates.

Esto hace que Romana Kryzanowska sea una instructora de PRIMERA GENERACIÓN de Joseph Pilates. Nuestros formadores de profesores son instructores de SEGUNDA GENERACIÓN de Joseph Pilates. Por lo tanto, los estudiantes que certificamos en Authentic Pilates Learning Center LLC serán la TERCERA GENERACIÓN de Joseph Pilates.





## Romana Kryzanowska

Reconocida mundialmente como la protegida de Joseph Pilates, enseñó el método durante seis décadas. Prometió a Joe y Clara Pilates continuar la difusión de su obra y así lo hizo durante muchos años.

## Erica Almodovar

Originaria de Brasil, Erica comenzó su experiencia en Pilates en 1999, estudiando bajo la supervisión de la Maestra Romana Kryzanowska y Sari Mejia Santo. Recibió su certificación en Pilates Auténtico de The New York Pilates Studio. En 2007, estudió con Bob Liekens en Power Pilates en Nueva York, completando su segundo programa de certificación de profesores.

## Gwenn Wierzbicki

Gwenn ha sido una profesional del fitness durante más de 30 años. Tiene la certificación clásica de Authentic Pilates y Romana's Pilates bajo la tutela de Romana Kryzanowska, protegida de Joseph Pilates. Gwenn también estudió con Bob Liekens en Power Pilates en Nueva York, completando su segundo programa de certificación de profesores.

# Dónde se puede aprender con nosotros

**Llevamos el método Pilates a todo el mundo a través de los seminarios y formaciones cortas.**

Presencialmente o de forma híbrida ofrecemos el programa de certificación integral de profesores en Mahwah y Millburn, NJ, EE.UU., Río de Janeiro, Brasil y España, Barcelona.

# Los equipos originales hacen la diferencia

Trabajamos únicamente con el equipo original tal y como fue diseñado por Joseph Pilates. Los estudios están totalmente equipados con equipos Gratz, Pilates Designs y Equipilates, incluyendo múltiples Reformers, Cadillacs, Electric Chairs, Wunda Chairs, Wall Units, Baby Chairs, Pedi-O-Pulll, y accesorios clásicos.

*“No enseñamos coreografía, enseñamos Controlología”*



# PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN DE PROFESORES



## Introducción

Nuestro programa es exclusivo y del nivel más exigente a nivel mundial. No enseñamos coreografía, enseñamos Controlología. Aprenderás la filosofía y entenderás cómo trasladarla a cualquier persona aplicando la lógica y el sentido común.

El programa comienza con el Sistema Básico. Los asistentes deben registrar un mínimo de **600 horas** comenzando con su fin de semana de seminario de nivel básico. El total de horas es una combinación de seminarios, práctica personal, estudio online, talleres, práctica docente y observación (online y presencial) a lo largo de **12 meses**.

## Qué aportamos

**Contamos con el mayor volumen de horas prácticas a nivel mundial.**

Te enseñaremos a «leer» el cuerpo que tienes delante y a saber aplicar el método en su total profundidad, poniendo todas las herramientas a tu alcance, desde el nivel básico al avanzado, en todos los aparatos y en el MAT. Durante todo el proceso no sólo se enseñarán ejercicios sino que se aprenderá a aplicarlos a diferentes personas con diferentes lesiones, lo que proporcionará al alumno toda la sabiduría para alcanzar el éxito profesional.

# PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN DE PROFESORES

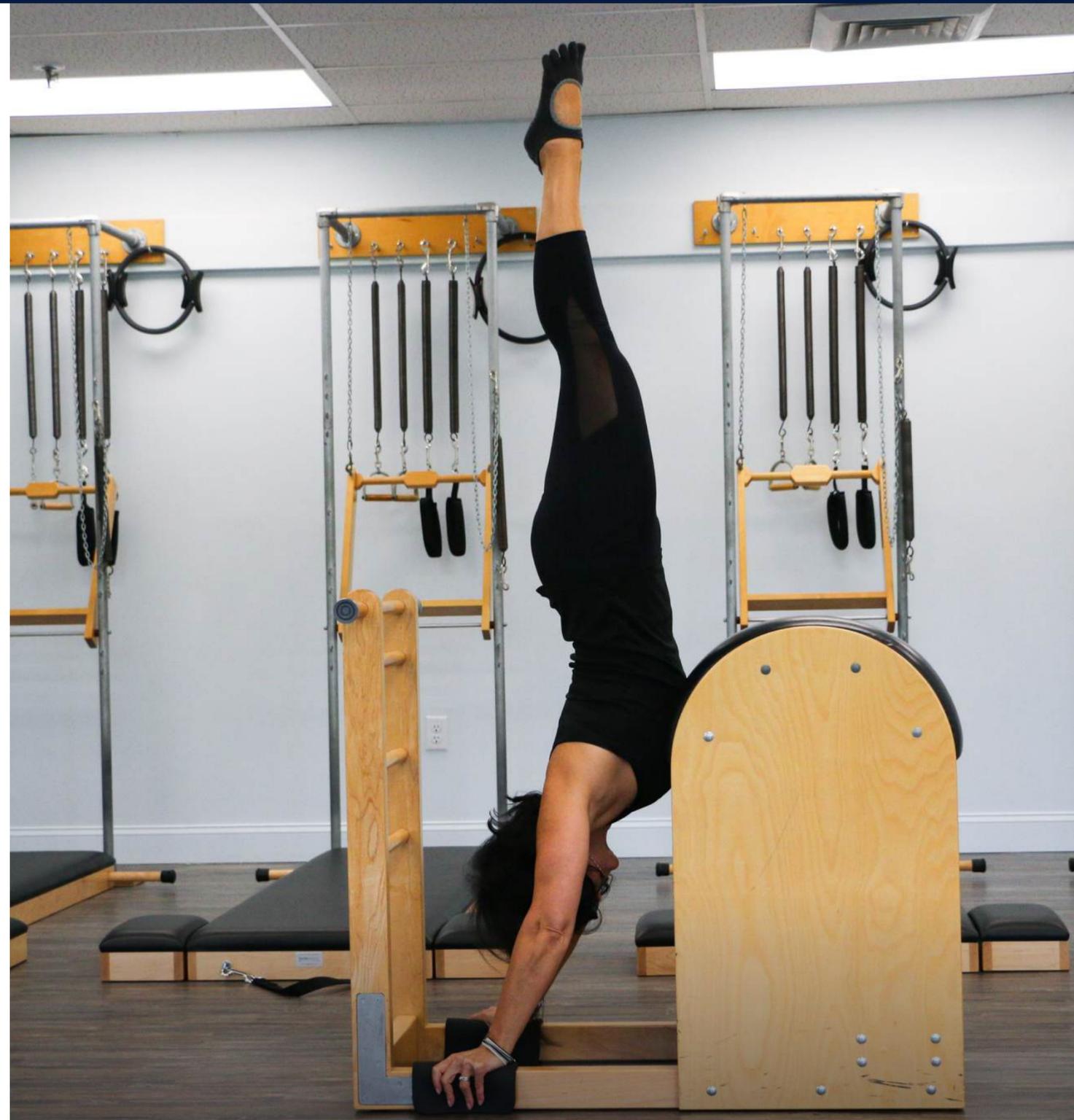
## Proceso de admisión

- Completar el formulario de inscripción.
- Completar un mínimo de 35 horas de clases particulares con un profesor certificado de APLC.
- Probar ser capaz de ejecutar el Reformer y el MAT a nivel intermedio, así como otros ejercicios básicos del resto del sistema, a través de una sesión privada de evaluación con un formador de profesores.

## Requisitos de admisión

El/La profesor/a debe completar un mínimo de **35 horas** de clases particulares con un profesor certificado de APLC para aprender y ser capaz de ejecutar el Reformer y el MAT a nivel intermedio, así como otros ejercicios básicos del resto del sistema. Sin embargo, este requisito puede variar a discreción del profesor formador.

Para comenzar el programa, los estudiantes deben demostrar competencia en el nivel intermedio y ser capaces de aplicar los principios de Pilates. Se requiere una evaluación por parte de un formador de profesores para la admisión.



# PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN DE PROFESORES



## El sistema de registro de horas

Se entregarán dos hojas de registro. Una para llevar la cuenta del total de horas pasadas en el estudio asistiendo a seminarios, observando, practicando por cuenta propia, practicando con otros profesores del Authentic Pilates Learning Center LLC, y tomando clases.

El segundo registro es para llevar la cuenta de las lecciones privadas tomadas con un instructor certificado.

**Al completar las 600 horas, un mínimo de 50 lecciones privadas y 50 lecciones semi/trío/grupo, deben haber sido tomadas.**

Estas hojas de registro deben ser revisadas y firmadas al menos una vez a la semana por un formador de profesores.

# ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

Se trata de un programa de **600 horas** totalmente centrado en el profesor y distribuido en:

- Cuatro seminarios
- Talleres y tutorías mensuales
- Estudio online
- Observación
- Prácticas personales
- Clases privadas



## LAS ETAPAS DEL PROGRAMA

El programa se desarrolla por etapas. Básico, intermedio y avanzado. Cada etapa empieza con un seminario y termina con el examen del nivel relacionado.

Durante cada etapa se espera que los aprendices cumplan los siguientes requisitos:

- Asistir a los seminarios
- Observar y ayudar a los profesores (todos los niveles)
- Practicar entre ellos (todos los niveles)
- Enseñar a alumnos (todos los niveles)
- Enseñar a clientes (intermedio/avanzado)

## LOS SEMINARIOS

Los seminarios de formación son la piedra angular de las tres etapas del programa. Se centran en la técnica de los sistemas básico, intermedio y avanzado. Durante los seminarios, los alumnos aprenden los ejercicios, cómo se enseñan y las modificaciones según el tipo de cuerpo y las lesiones. Se cubren todos los aspectos del Reformer, MAT, Chairs, Barrels, Cadillac, Pedi-Pole, y accesorios clásicos.

# CALENDARIO DE SEMINARIOS

Etapa	Fecha	Total de horas y días	Qué aporta
Nivel Básico	27 a 30 de junio de 2025	<b>18 horas</b> 4 días, el viernes, sábado, domingo y lunes	Aprender las técnicas del sistema para principiantes Aprender modificaciones para lesiones y tipos de cuerpo Aprender métodos pre-Pilates Aprender a crear sistemas para un cliente Entender los fundamentos del tacto y la voz Visión general de la filosofía Pilates Aprender a hacer progresar a los clientes dentro del método Pilates
Nivel Intermédio	31 de octubre a 3 de noviembre de 2025	<b>22 horas</b> 4 días, el viernes, sábado, domingo y lunes	Aprender las técnicas del sistema intermedio Aprender a crear sistemas para diferentes tipos de clientes Aprender modificaciones para lesiones y tipos de cuerpo Aprender a hacer progresar a los clientes a lo largo del continuo de ejercicios Comprender el ritmo y la fluidez Mejorar el tacto y las indicaciones
Nivel Avanzado	13 a 16 de marzo de 2026	<b>22 horas</b> 4 días, el viernes, sábado, domingo y lunes	Aprender a realizar los ejercicios con precisión y control Aprender a aplicar todos los principios de Pilates Aprender a hacer progresar a los clientes Comprender el repertorio completo de ejercicios avanzados Comprender la dinámica del trabajo en colchoneta avanzado Perfeccionar las indicaciones y la localización
Seminario y examen final	26 a 29 de junio de 2026	<b>22 horas</b> 4 días, el viernes, sábado, domingo y lunes	Talleres de revisión y examen final

# Talleres y tutorías mensuales

Creados para que todos los alumnos se reúnan de forma presencial y online, para practicar todo lo relacionado con el nivel en curso, resolver dudas y avanzar en ejercicios de niveles superiores. Los talleres son presenciales y/o online. Siempre son sobre un aparato o tema específico cómo entender la aplicación de Hands-On, mejorar las indicaciones y el dominio verbal, talleres de anatomía para entender lesiones y diferentes patologías, y mucho más. Todos los talleres están grabados y pueden revisarse en cualquier momento.

## Estudio online a través de la Plataforma Online: [authenticpilatesonline.com](https://authenticpilatesonline.com)

Los aprendices pueden registrar horas de estudio online hasta un 35% del total de horas de observación. Todos tienen acceso completo a nuestro canal online con cientos de tutoriales, entrenamientos, talleres, sesiones de observación y entrenamientos online anteriores sin cargo adicional durante la duración de su programa de aprendizaje. Después de graduarse del Programa de Formación de Profesores APLC, todos los graduados tendrán una tarifa especial con descuento durante el tiempo que deseen mantener el acceso online.





## Observación

Los profesores deben completar las 600 horas de observación en Authentic Pilates Learning Center LLC. El aprendizaje consiste en practicar el material del seminario con otros aprendices o profesores, observar sesiones, asistir a profesores certificados y enseñar a otros aprendices. Los aprendices reciben retroalimentación continua y orientación por parte de los maestros y formadores de profesores, según corresponda. Son motivados a tomar notas durante la observación y recopilar preguntas para formular al instructor después de la clase o a uno de los formadores de profesores.

## Prácticas personales

Las prácticas personales frecuentes son fundamentales para interiorizar el aprendizaje durante toda la formación. También son requisitos para la certificación y deben tenerlas registradas dentro de las 600 horas del programa. Este hecho proporcionará al alumno la confianza y sabiduría necesarias para incorporarse al mundo laboral con gran éxito desde el principio.

## Clases particulares

Así como es necesario tomar sesiones privadas con un profesor certificado para la preparación del examen de ingreso, de la misma forma es esencial mantener esta práctica durante el programa de certificación, para interiorizar completamente lo que aprendiste y lo que tendrás que transmitir por el futuro profesor. Siendo aprendiz en Brasil y España, puedes optar por hacer clases en grupo online y clases particulares con uno de los profesores certificados de APLC.

# LOS EXÁMENES

Exámen	Fecha	Qué se espera
Nivel Básico	2 e 3 de noviembre de 2025	Los aprendices de APLC deben enseñar MAT básico y Reformer básico y un ejercicio básico en cada aparato a elección del profesor formador que realiza la prueba. Se debe haber sumado entre 180 y 200 horas registradas para programarlo. Si la etapa de nivel básico no se alcanza hasta las 220 horas del programa, no se podrán acumular horas adicionales hasta que se haya completado y calificado en el exámen.
Nivel Intermedio	15 y 16 de marzo de 2026	Los aprendices de APLC deben enseñar MAT intermedio y Reformer intermedio y ejercicios intermedios, según la elección del profesor formador que realiza la prueba. Se debe haber sumado entre 380 y 400 horas registradas para programarlo. Si la etapa de nivel intermedio no se completa en 420 horas de programa, no se podrán acumular horas adicionales hasta que se haya completado y calificado en el exámen.
Nivel Avanzado	28 y 29 de junio de 2026	Los aprendices de APLC deben enseñar MAT avanzado y Reformer avanzado y ejercicios avanzados en cada aparato a elección del profesor formador que realiza la prueba.





## Requisitos para la conclusión de la certificación

Authentic Pilates Learning Center LLC espera altos niveles de asistencia, ya que la plena participación es esencial para la finalización con éxito del programa. Los aprendices deben asistir al 100% de los seminarios de formación, ya que estos seminarios son la piedra angular de las tres etapas del programa. Se espera una asistencia de al menos el 80% de todos los seminarios, en persona o vía zoom, además de haber superado todas las pruebas.

Una vez completado el programa de certificación, se anima a los profesores a continuar con sus observaciones y clases particulares para adquirir más práctica en sus habilidades de enseñanza, así como en su propia práctica de Pilates.

Todos los graduados de APLC son bienvenidos a asistir a todos los seminarios por segunda vez **sin cargo adicional.**

# TARIFÁRIO

Concepto	Importe
Programa de Certificación	6.840 €
Exámen de acceso	82€
Examen del nivel básico (200 horas)	105€
Examen del nivel intermedio (400 horas)	125€
Examen del nivel avanzado (600 horas)	150€
Tasa de repetición de examen	55€
Clases privadas	95€ (individual) 75€ (dúo, por persona)

\* precios sujetos a IVA (23%) no incluido

\*\* los autónomos y empresas inscritas en el ROI (Registro Intracomunitario Europeu) son exentos del IVA





## PLANES DE PAGO

Se puede abonar en un sólo pago o financiarlo.

### PLAN DE PAGO MENSUAL

Concepto	Importe	Fecha máxima
Pago 1 - <b>25%</b> se abonará como matrícula antes del inicio del curso y reserva de plaza	1.710 €	10/03/2025
Pago 2	1.026 €	31/03/2025
Pago 3	1.026 €	30/04/2025
Pago 4	1.026 €	31/05/2025
Pago 5	1.026 €	30/06/2025
Pago 6	1.026 €	31/07/2025

\* precios sujetos a IVA (23%) no incluido

\*\* los autónomos y empresas inscritas en el ROI (Registro Intracomunitario Europeu) son exentos del IVA

## PLAN DE PAGO POR ETAPAS

Concepto	Importe	Fecha máxima
Pago 1 - <b>25%</b> se abonará como matrícula antes del inicio del curso y reserva de plaza	1.710 €	10 de marzo de 2025
Pago 2	1.282,50 €	10 de mayo 2025
Pago 3	1.282,50 €	10 de julio 2025
Pago 4	1.282,50 €	10 de octubre de 2025
Pago 5	1.282,50 €	10 febrero de 2026

\* precios sujetos a IVA (23%) no incluido

\*\* los autónomos y empresas inscritas en el ROI (Registro Intracomunitario Europeu) son exentos del IVA

## CÓMO REALIZAR LOS PAGOS

Las instrucciones para realizarlo serán enviadas al concluir el proceso de admisión.



AUTHENTIC *Pilates*  
learning center

ENLACE  
EP  
PILATES

Contacto



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



+34 627 840 4639



[enlacepilates.com](http://enlacepilates.com)