



Manual del Estudiante - España



***SE LE EXIGE QUE LEA ESTE MANUAL Y LUEGO COMPLETE EL ACUERDO DE LA PÁG. 29.
En la página 28, se detallan las instrucciones para completar y devolver el acuerdo.***

Polestar Pilates Education
1500 Monza Ave, Suite 350
Coral Gables, FL 33146 USA
305/666-0037 • 800 / 387-3651
Fax 305/666-1808
www.polestarpilates.com
education@polestarpilates.com

Polestar® es una marca registrada de Polestar Education LLC.

Copyright © 2005 Polestar Education, LLC.

Ninguna parte de esta publicación se podrá reproducir a través de ningún medio electrónico o mecánico sin el consentimiento por escrito de Polestar Education.

Todos los derechos reservados.

Índice

SECCIÓN 1: INFORMACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN	4
Polestar Pilates International.....	4
Misión.....	4
Visión	4
Historia	4
Centro de Polestar Pilates	4
Acerca del Presidente.....	5
Sedes Anfitrionas y Centros Colaboradores de Prácticas en España.....	6
Educadores.....	7
Mentores	7
Un Mentor de Polestar es alguien que brinda los comentarios y los consejos que los estudiantes de Polestar necesitan a medida que van desarrollando los contenidos del currículo hasta graduarse. Para convertirse en Mentores, los graduados y profesionales certificados de Polestar pueden inscribirse para participar en el Programa de Mentoría. Los Mentores reciben una variedad de beneficios importantes mientras aportan su experiencia y conocimientos a los dedicados estudiantes de Pilates.....	7
Programas de capacitación.....	8
Descripción y estructura de los cursos.....	9
Prerequisitos de los cursos	9
Programa por módulos.....	9
Serie Pilates para Rehabilitación	10
Serie Studio	10
Serie Mat.....	11
Serie Allegro Reformer.....	11
GRADUACIÓN.....	12
Comuníquese con su concesionario para obtener más información.....	15
sobre la homologación fuera de los EE. UU.....	15
Precio de los cursos	16
Formas de pago	18
Políticas de inscripción.....	19
Manuales y material del curso.....	19
Libros de texto.....	19
Criterios de evaluación.....	20
Examen de la serie Pilates Mat.....	20
Examen de la serie Pilates Allegro.....	20
Examen de la serie Pilates Studio.....	20
Examen de la serie Pilates para Rehabilitación	21
Exámenes de recuperación	21
Recertificación y recalificación de Polestar Pilates	21
Requisitos para la recertificación de los profesionales de Rehabilitation y Studio	21
Requisitos para la recertificación de los profesionales de Allegro y Mat.....	21
Institutos de formación continua aprobados.....	22
SECCIÓN 3: INFORMACIÓN GENERAL	23
Condiciones generales.....	23
Asistencia.....	23
Cuaderno del estudiante (Student Logbook).....	23
Modificación de sus datos personales	23
La Alianza del Método Pilates (Pilates Method Alliance - PMA).....	23
Procedimientos de reclamos y quejas.....	24
Recomendaciones para las horas de observación, práctica docente y autodominio	25
Recomendaciones para las observaciones y la práctica docente	25
Recomendaciones para las observaciones.....	26
Recomendaciones para las prácticas docentes.....	26
Recomendaciones para el aprendizaje autodirigido y el autodominio.....	27
SECCIÓN 4: ACUERDO DEL ESTUDIANTE	28
Confidencialidad.....	28
Copyright y marcas registradas.....	28
Cierre	28
Acuerdo del estudiante	29

SECCIÓN 1: INFORMACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN

Polestar Pilates International

Polestar Education es un proveedor mundial de programas de estudios de rehabilitación en base al Pilates, de instructores de Pilates de gran calibre y de prototipos exitosos de estudios de Pilates. Los programas del profesorado de Polestar se ofrecen constantemente en ciudades de los Estados Unidos y por concesiones en más de 28 países. Se puede encontrar a instructores de Pilates formados en Polestar en centros médicos, conservatorios de arte dramático y gimnasios de todo el mundo.

Misión

Polestar es una comunidad internacional de profesionales dedicados a la investigación de las ciencias del movimiento, que pasa sus conocimientos avanzados a sus clientes para mejorar la salud y el bienestar, mediante la aplicación del Pilates y de varias de las metodologías de las ciencias del movimiento.

Visión

Producir un impacto en el mundo mediante el movimiento inteligente, que fomenta la conciencia del individuo y de la comunidad.

Historia

Polestar Education fue fundada en Sacramento, California en 1992 por el presidente Brent Anderson, PhD, PT, OCS y la cofundadora Elizabeth Larkam, MA, Feldenkrais Practitioner. Se originó como una empresa casual de formación continua que se basó en la demanda que existía entre los especialistas en rehabilitación que expresaron su interés de integrar el trabajo del Pilates evolucionado a su ejercicio profesional.

En 1995, Polestar LLC ya estaba constituida oficialmente en Sacramento, California. Tanto Anderson como Larkam siguieron en sus trabajos en Anderson Physical Therapy, Sacramento CA y en St. Francis Hospital, San Francisco CA, respectivamente. En 1997, Anderson decidió dedicarse a obtener su doctorado en fisioterapia y en las ciencias del movimiento y fue aceptado en la Universidad de Miami. Al mudarse a Miami, Anderson siguió administrando la empresa. Entre 1998 y 1999, la empresa creció más del 500% y más del doble de nuevo entre 1999 y 2000.

En octubre de 2000, Anderson y Larkam llegaron a la conclusión de que sus misiones y visiones eran distintas y que para el bien de la empresa y de ellos mismos lo mejor era disolver su sociedad. Polestar sigue funcionando a su capacidad máxima bajo la dirección de Anderson. Un comité de educadores principales amplía y administra el currículo. Polestar tiene más de 30 educadores principales que enseñan a nivel nacional e internacional. Actualmente, Polestar ofrece su educación a través de una red de más de 15 estudios de Pilates en todo el país (sedes anfitrionas) y de 9 concesionarios internacionales en 28 países .

A través de los años, Polestar ha colaborado con la Alianza del Método Pilates (Pilates Method Alliance – PMA) y con escuelas respetables de Pilates para mantener la integridad de la educación integral del Pilates.

Centro de Polestar Pilates

El concepto de Polestar Pilates Center Miami comenzó en 1990 cuando Brent Anderson abrió Anderson Physical Therapy (APT) en Sacramento, CA, una clínica fisioterapéutica que se especializaba en la rehabilitación en base al Pilates y en la mejora del rendimiento. En 1994 ya había dos instalaciones de APT, que permitían la exploración continua de la aplicación del Pilates en la rehabilitación, la medicina de la danza, la capacitación interdisciplinaria y la salud. Los profesionales de la rehabilitación y del Pilates de todo el mundo viajarían a Sacramento para observar y estudiar en APT. Como preparación para su transición a Florida para obtener su doctorado, Anderson vendió sus clínicas.

En octubre de 1998, además de ver pacientes y clientes en la Universidad de Miami, Anderson abrió Polestar Pilates Center (antiguamente se llamaba Balanced Body Miami) en Coconut Grove junto a su cofundadora, Shelly Power. En el 2000, el centro se mudó a su actual domicilio en Coral Gables, Florida, y pasó de tener 140 m² a tener más de 465 m². La segunda expansión a más de 930 m² se terminó en enero del 2005. La expansión más reciente de Polestar fue en la zona de Denver, Colorado, en la que se abrió su nuevo centro, Polestar Pilates Center Denver en abril del 2005. Los dos centros ofrecen fisioterapia, rehabilitación en base al Pilates, sesiones de Pilates en estudios, clases en grupo de Pilates, Gyrotonic Expansion System®, cardio y muchos otros servicios de salud y fitness.

Acerca del Presidente

Brent Anderson PhD, PT, OCS, *Presidente y Director General*

Un fisioterapeuta licenciado y especialista ortopédico certificado durante más de 13 años, Brent es una autoridad principal en la medicina del arte y en las técnicas del Pilates evolucionado para la rehabilitación. Dicta muchas conferencias en simposios nacionales e internacionales y asesora a compañías profesionales de baile, escuelas y conservatorios de todo el mundo. Además, es dueño y administra dos de los centros fisioterapéuticos y de Pilates más completos del país. Estos estudios, que son muy exitosos, sirven de modelo para muchos otros estudios de Pilates en todo el mundo.

Brent obtuvo su título en fisioterapia en la Universidad de California, San Francisco en 1989 y, en la actualidad, es profesor adjunto de la División de Fisioterapia de la Universidad de Miami. Su tesis doctoral estudió el impacto de la rehabilitación en base al Pilates en la lumbalgia crónica utilizando indicadores de salud psicoemocional y de calidad de vida. Brent es miembro desde hace 15 años de la Asociación Americana de Fisioterapia, de la que fue presidente de su Grupo de Interés Especial en Arte Dramático. También, es miembro veterano de la Asociación Internacional de Medicina y Ciencias de la Danza.



Sedes Anfitrionas y Centros Colaboradores de Prácticas en España

Provincia	Lugar	Tel./Web/E-mail	Contacto
Madrid	IMAGINE Salud & Pilates Avenida Juan XXIII, 19 Pozuelo, MADRID 28224	Tel.:34 902 022 533 info@imaginepilates.com www.imaginepilates.com	Juan Nieto Blas Chamorro
Sevilla	Pilates Salud C/ Castillo de Utrera, 19 Sevilla 43013	Tel.: +34 637 758 220 www.pilatessaludsevilla.com	Celeste Roldán

Educadores

La siguiente es una lista de los Educadores en España, y los de habla hispana en Estados Unidos. Para obtener más información sobre su formación profesional, visite nuestro sitio web en www.polestartpilates.com

Nombre	Provincia/Estado	Mat	Allegro	Studio	Rehab
Veronique Robert	Madrid			X	X
Rafa Dominguez	Madrid	X		X	
Cristina Masson Rocha	Madrid			X	
Bob Schroedter	Florida		X	X	X
Brent D. Anderson	Florida	X	X	X	X
Cynthia McGee Laportilla	Florida	X		X	X
Gerard Hinderlich	California	X	X	X	
Nelly Lugo-Larcheveque	Connecticut			X	X
Rosa Pasarin	Florida	X	X	X	

Mentores

Un Mentor de Polestar es alguien que brinda los comentarios y los consejos que los estudiantes de Polestar necesitan a medida que van desarrollando los contenidos del currículo hasta graduarse. Para convertirse en Mentores, los graduados y profesionales certificados de Polestar pueden inscribirse para participar en el Programa de Mentoría. Los Mentores reciben una variedad de beneficios importantes mientras aportan su experiencia y conocimientos a los dedicados estudiantes de Pilates.

Nombre	Provincia	Modalidad	Teléfono	email
Veronique Robert	Madrid	Studio y Rehabilitación	656 676 590	veronique@entornopilates.com
Rafa Dominguez	Madrid	Studio y Mat	667 618 241	rafadmartin@gmail.com
Cristina Masson Rocha	Madrid	Studio	665 468 017	crisbeatrizmass@yahoo.es
Juan Nieto	Madrid	Studio	609 786 381	juan@imaginepilates.com
Blas Chamorro	Madrid	Studio	637 767 073	blaschamorro@hotmail.com
Pilar Caballero	Madrid	Studio y Rehabilitación	629 285 280	pilarfisio@hotmail.com
Celeste Roldán	Sevilla	Studio y Rehabilitación	649 572 642	celesteroaldan@hotmail.com
Fernando Gil	Sevilla	Studio y Mat	609 209 587	fernandokine@yahoo.com

Las tarifas de los Mentores Polestar en España son:

-50 € por hora para tutorías de 1 o 2 personas

-60 € por hora para tutorías de 3 personas

-72 € por hora para tutorías de 4 personas

SECCIÓN 2: INFORMACIÓN DE LOS CURSOS

Programas de capacitación

Polestar Pilates ofrece los siguientes programas de capacitación:

- **Pilates Mat:** se enfoca en los ejercicios originales de Pilates en colchoneta y sus evoluciones desde un nivel principiante a uno avanzado.
- **Pilates Allegro/Reformer:** Polestar Education es el creador original del entrenamiento Allegro Group Reformer. Aprenda a dictar clases reformer en grupo desde el nivel principiante al avanzado, ya sea para grupos reducidos o entrenamiento personalizado. El enfoque estará en la experiencia docente práctica que da prioridad a la dinámica de grupo y al análisis y la crítica de los estilos educativos para mejorar los resultados.
- **Pilates Studio:** aprenda a diseñar y dictar sesiones personalizadas de Pilates en estudios y clases para grupos reducidos para clientes con riesgo bajo a moderado con todos los equipos del Pilates (Trapeze Table, Reformer, Chair, Ladder Barrel, Spine Corrector, Mat y accesorios pequeños), además de revisar el Examen de aptitud física de Polestar Pilates, incluso la evaluación de la postura y la prueba funcional.
- **Pilates para Rehabilitación:** enseña las aplicaciones de todos los equipos del Pilates (Trapeze Table, Reformer, Chair, Ladder Barrel y Spine Corrector), de los accesorios pequeños y del trabajo básico en colchonetas, con mucho énfasis en la patología, los ejercicios específicos, la biomecánica, el razonamiento crítico y la técnica educativa.
- **Formación permanente:** se ofrecen una variedad de programas de desarrollo profesional para la capacitación continua.

El currículo de Polestar Pilates se concentra en:

- el conocimiento práctico y exhaustivo de los principios del movimiento del Pilates;
- la adquisición práctica del Pilates en sí; y
- la capacidad de razonamiento crítico para la aplicación del Pilates con los clientes y pacientes.

Se les exige a los estudiantes que cumplan los términos y condiciones de los cursos en los que están inscritos. Estos cursos no son una garantía de empleo en Pilates o en las industrias relacionadas, como por ejemplo la salud y el fitness. Sin embargo, poseer un título de Pilates reconocido formalmente es muy bien considerado por los estudios al contratar instructores.

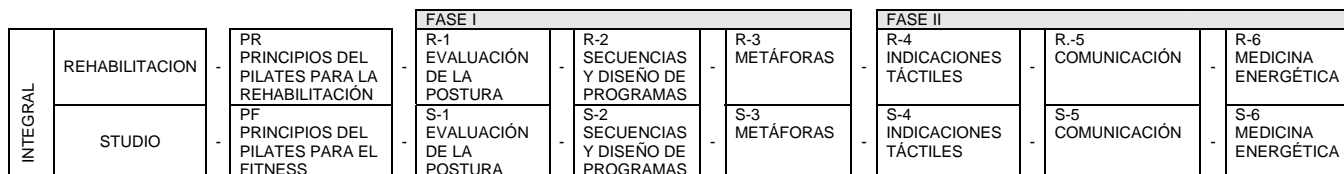
Los cursos de Polestar no tienen restricciones de acceso y equidad. Sin embargo, Polestar se reserva el derecho de rechazar un formulario de inscripción a un curso si hay pruebas suficientes que indiquen que el aspirante es incapaz físicamente de cumplir con los requisitos necesarios del profesorado de Pilates.

Descripción y estructura de los cursos

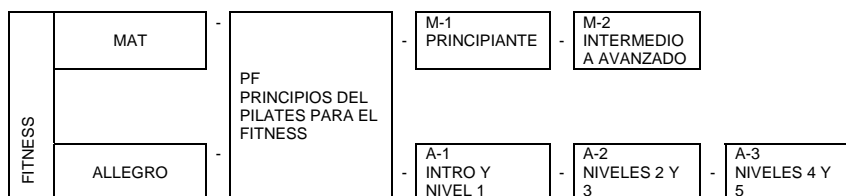
El currículo de Polestar se divide en dos grupos: *Fitness* y *Rehabilitation*. Cada serie consta de una cantidad de módulos, cada módulo es un curso de 2 días. La mayoría de los cursos se realizan los fines de semana, uno por mes, lo que disminuye el tiempo que pasa fuera de su casa y del trabajo. La programación de los cursos facilita el estudio, las observaciones y la práctica, lo que le permite llegar a dominar el material antes de pasar al siguiente módulo.

Polestar Pilates Education

Sucesión de los cursos



CADA CURSO DURA DOS DÍAS (16 HORAS) Y CONSTA DE LABORATORIOS EN LOS QUE PRACTICA Y RECIBE LOS COMENTARIOS DEL EDUCADOR. REHAB Y STUDIO CONSTAN DE UNA SESIÓN EXTRA DE CONTROL DE AUTODOMINIO DE 3 HORAS EN LOS CURSOS 2 A 6.



CADA CURSO DURA DOS DÍAS (16 HORAS) Y CONSTA DE LABORATORIOS EN LOS QUE PRACTICA Y RECIBE LOS COMENTARIOS DEL EDUCADOR. RECONOCIDOS POR ACE Y BOC COMO FORMACIÓN CONTINUA.

Estudio autónomo

Además de asistir a los cursos, se les exige a los estudiantes que cumplan con las tareas y las pruebas, así como una cantidad de horas de observación, autodominio, práctica docente y enseñanza práctica.

	PRECURSO	CLASES TEÓRICAS	OBSERVACIONES	AUTODOMINIO (PRÁCTICA)	PRÁCTICA DOCENTE
REHAB	25	112	40	100	100
STUDIO	25	112	40	100	100
ALLEGRO	25	64	25	50	50
MAT	25	64	25	50	50

Prerequisitos de los cursos

A continuación, indicamos los requisitos de los cursos para cada grupo.

Pilates para Rehabilitación:

- Profesionales de la salud licenciados o certificados (por ej., médicos, fisioterapeutas, osteópatas, quiropractores, preparadores físicos certificados, etc.)
- Asistencia a 25 horas de clases particulares o en grupo de Pilates

Pilates Fitness: (Studio, Mat, y Allegro/Reformer)

- Instructores certificados de fitness o de las artes del movimiento (por ej., yoga, tai-chi, movimientos somáticos)
- Un semestre de anatomía o fisiología básica o su equivalente
- Asistencia a 25 horas de clases particulares o en grupo de Pilates

Tenga en cuenta que debe tener un certificado de RCP actual para conseguir trabajo en la industria del Pilates.

Programa por módulos

Los cursos se realizan los fines de semana, uno por mes, lo que disminuye el tiempo que pasa fuera de su casa y del trabajo. La programación de los cursos facilita el estudio, las observaciones y la práctica, lo que le permite llegar a dominar el material antes de pasar al siguiente módulo. Las series Rehabilitation y Studio se pueden hacer en dos secciones: la Fase 1 (PR/PF, R1/S1, R2/S2, R3/S3) y la Fase 2 (R4/S4, R5/S5, R6/S6).

Serie Pilates para Rehabilitación

La Serie Polestar Pilates for Rehabilitation consta de 14 días (siete cursos de 2 días de duración [PR, R1, R2, R3, R4, R5, R6]).

La Serie Polestar Pilates for Rehabilitation enseña en profundidad los principios, las técnicas y la práctica del Pilates mediante el uso del Reformer, Trapeze Table, Chair, Ladder Barrel, Mat y de los accesorios pequeños.

PR: El enfoque de Polestar a los Principios de Movimiento (2 días)

Este curso sin aparatos presenta las investigaciones actuales en las ciencias del movimiento, el aprendizaje motor, la bioenergía y en las ciencias de la comunicación para una práctica educativa de los seis principios básicos del movimiento, los que se utilizarán durante toda la serie Rehabilitación. Incorporará capacidades de razonamiento crítico con estos principios para facilitar la evaluación de los movimientos y la intervención en el ambiente Pilates.

R-1 a R-6 (12 días: seis cursos de 2 días de duración)

Después del curso Principios de Movimiento (PR), el programa del Pilates para la Rehabilitación sigue con seis cursos programados con un intervalo de aproximadamente un mes entre cada uno. La programación de los cursos le permite practicar y familiarizarse con el material antes de pasar al siguiente curso.

Aprenderá las aptitudes prácticas necesarias para volverse un experto en las técnicas de evaluación, las secuencias de movimientos y la aplicación de los principios que aprendió en PR. Las selecciones de los movimientos se concentran en la intervención y en el comienzo temprano a través de ejercicios de nivel intermedio con los equipos del Pilates; por ejemplo, el Trapeze Table, Reformer, Chair, Ladder Barrel, mat y accesorios pequeños. Además, aprenderá:

1. a dar indicaciones y a facilitar los movimientos;
2. a ajustar los equipos para mayor seguridad del paciente y eficiencia del instructor;
3. secuencias de movimientos para el tratamiento de lesiones específicas;
4. la evolución de los movimientos después de una lesión;
5. las indicaciones y contraindicaciones para la selección de los ejercicios;
6. la integración de las habilidades de movilización manual y de los movimientos del Pilates (correspondiente a su área de competencia profesional); y
7. a elaborar planes de tratamiento a través del uso de casos prácticos.

Serie Studio

La Serie Polestar Pilates Studio consta de 14 días (siete cursos de 2 días de duración [PF, S1, S2, S3, S4, S5, S6]).

La Serie Polestar Pilates Studio enseña en profundidad los principios, las técnicas y la práctica del Pilates mediante el uso del Reformer, Trapeze Table, Chair, Ladder Barrel, Mat y de los accesorios pequeños.

PF: El enfoque de Polestar a los Principios de Movimiento (2 días)

Este curso sin aparatos presenta las investigaciones actuales en las ciencias del movimiento, el aprendizaje motor, la bioenergía y en las ciencias de la comunicación para una práctica educativa de los seis principios básicos del movimiento, los que se utilizan durante todo el currículo de Polestar Pilates. Se incorporan a los ejercicios del Pilates indicaciones táctiles, orales y metafóricas. Este curso presenta el Polestar Pilates Screening™, que abarca la evaluación de la postura y la prueba funcional, para prepararlo para que diseñe correctamente un plan para implementar los ejercicios de Pilates con sus clientes. Este componente único mejora considerablemente la toma de decisiones como un profesional del Pilates.

Para aquellas personas que hacen más de una serie de fitness, pueden cursar este curso una sola vez.

S-1 a S-6 (12 días: seis cursos de 2 días de duración)

Después del curso Principios de Movimiento (PF), el programa del Pilates Studio sigue con seis cursos programados con un intervalo de aproximadamente un mes entre cada uno. La programación de los cursos le permite practicar y familiarizarse con el material antes de pasar al siguiente curso.

Estos cursos repasan las metodologías del examen postural y los seis principios que se aprenden en PF para luego aplicarlos a los ejercicios en el Reformer, Trapeze Table, Chair, Ladder Barrel, Mat y con los accesorios pequeños. Aprenderá:

1. indicaciones orales y táctiles junto con imágenes mentales para facilitar la realización precisa de los movimientos;
2. a diseñar programas y secuencias de ejercicios;
3. la aplicación práctica del repertorio a través del uso de casos prácticos; y
4. a modificar los ejercicios para que se adapten a una diversidad demográfica.

Serie Mat

La Serie Polestar Pilates Mat consta de 6 días (tres cursos de 2 días de duración [PF, M1, M2]).

El programa Polestar Pilates Mat enseña los principios, las técnicas y la práctica del Pilates haciendo hincapié en la dinámica de grupo para el Pilates Mat.

PF: El enfoque de Polestar a los Principios de Movimiento (2 días)

Este curso sin aparatos presenta las investigaciones actuales en las ciencias del movimiento, el aprendizaje motor, la bioenergía y en las ciencias de la comunicación para una práctica educativa de los seis principios básicos del movimiento, los que se utilizan durante todo el currículo de Polestar Pilates. Se incorporan a los ejercicios del Pilates indicaciones táctiles, orales y metafóricas. Este curso presenta el Polestar Pilates Screening™, que abarca la evaluación de la postura y la prueba funcional, para prepararlo para que diseñe correctamente un plan para implementar los ejercicios de Pilates con sus clientes. Este componente único mejora considerablemente la toma de decisiones como un profesional del Pilates.

Para aquellas personas que hacen más de una serie de fitness, pueden cursar este curso una sola vez.

M-1 a M-2 (4 días: dos cursos de 2 días de duración)

Después del curso Principios de Movimiento (PF), el programa del Pilates Mat sigue con dos cursos de 2 días programados con un intervalo de aproximadamente un mes entre cada uno. La programación de los cursos le permite practicar y familiarizarse con el material antes de pasar al siguiente curso.

Los principios que se aprenden en PF se aplicarán durante los tres cursos y aprenderá lo siguiente:

1. ejercicios de Pilates Mat para los distintos niveles, del principiante al avanzado;
2. dinámica de grupo;
3. a diseñar programas y secuencias de ejercicios;
4. indicaciones avanzadas; y
5. a modificar los ejercicios para que se adapten a una diversidad demográfica.

Serie Allegro Reformer

La Serie Polestar Pilates Allegro Reformer consta de 8 días (cuatro cursos de 2 días de duración [PF, A1, A2, A3]).

PF: El enfoque de Polestar a los Principios de Movimiento(2 días)

Este curso sin aparatos presenta las investigaciones actuales en las ciencias del movimiento, el aprendizaje motor, la bioenergía y en las ciencias de la comunicación para una práctica educativa de los seis principios básicos del movimiento, los que se utilizan durante todo el currículo de Polestar Pilates. Se incorporan a los ejercicios del Pilates indicaciones táctiles, orales y metafóricas. Este curso presenta el Polestar Pilates Screening™, que abarca la evaluación de la postura y la prueba funcional, para prepararlo para que diseñe correctamente un plan para implementar los ejercicios de Pilates con sus clientes. Este componente único mejora considerablemente la toma de decisiones como un profesional del Pilates.

Para aquellas personas que hacen más de una serie de fitness, pueden cursar este curso una sola vez.

A-1 a A-3 (6 días: tres cursos de 2 días de duración)

Después del curso Principios del Pilates de Movimiento (PF), el programa de Pilates Allegro sigue con tres cursos de 2 días programados con un intervalo de aproximadamente un mes entre cada uno. La programación de los cursos le permite practicar y familiarizarse con el material antes de pasar al siguiente curso.

El Allegro by Balanced Body es el reformer ideal para la preparación física de grupos reducidos de 2 a 10 clientes. Los principios que se aprenden en PF se aplicarán durante los tres cursos y aprenderá lo siguiente:

1. ejercicios de Allegro para los distintos niveles, del principiante al avanzado;
2. dinámica de grupo;
3. la evolución de los ejercicios desde una posición acostado boca arriba a una parado;
4. indicaciones avanzadas;
5. a diseñar programas y secuencias de ejercicios; y
6. a modificar los ejercicios para que se adapten a una diversidad demográfica.

GRADUACIÓN

Los requisitos para graduarse son: asistir a todas las horas del curso, realizar los trabajos escritos, las lecturas y las pruebas, además de asistir a las horas de observación, autodominio y práctica docente que se indican a continuación. Para controlar sus horas y su progreso, se le entregará un cuaderno al comienzo de su primer curso. Se gradúa al completar satisfactoriamente el cuaderno y al sacarse una nota de 80% o más en cada sección (teoría y práctica) del **examen final**.

Los modos de presentación se componen de horas nominales (aproximadas) y se dividen de la siguiente manera. Estas horas se ajustan a los criterios de la Alianza del Método Pilates (Pilates Method Alliance – PMA) para los entes educativos.

Curso	Precurso	Clases teóricas	Observaciones	Práctica (autodominio)	Práctica docente
Serie Pilates para Rehabilitación	25	112	40	100	100
Serie Pilates Studio	25	112	40	100	100
Serie Pilates Mat	25	64	25	50	50
Serie Pilates Allegro	25	64	25	50	50

Clases teóricas: Las clases teóricas comprenden clases formales, talleres en persona, evaluaciones prácticas y escritas y tutorías obligatorias.

Observaciones: Las observaciones son aquellas en las que el estudiante observa a un estudio en acción. Un profesional certificado (preferentemente formado en Polestar) le firma las horas.

Autodominio (y autodirigido): Los participantes practican los ejercicios que aprendieron para llegar a dominar el repertorio. Las horas prácticas de autodominio abarcan el estudio autónomo (practicar el material por su cuenta) y la capacitación bajo la supervisión de un Educador o Mentor de Polestar o de cualquier otro instructor competente para los dos componentes, el teórico y el práctico. (Cabe destacar que las horas prácticas de autodominio pueden ser una combinación de sesiones de Pilates suelo y en estudios y que tienen un cargo extra [por lo general, al precio para los estudiantes]). Las horas supervisadas de autodominio deben equivaler por lo menos al 50% de las horas en total, en las que el 50% es autodirigido.

Control de autodominio (solamente para Studio y Rehab): Durante los módulos 2 a 6 de los cursos, se ofrece sin cargo una sesión de control de autodominio de 3 horas (horarios a confirmar con su educador durante el primer curso). Estas sesiones le brindan la posibilidad de que trabaje cerca de los educadores y mentores y reciba comentarios sobre sus movimientos y su estilo docente. Si puede demostrar haber logrado un dominio de los ejercicios, el educador firmará su cuaderno indicando su dominio de la demostración o de la enseñanza o de ambas. Si no está listo en esa sesión, el educador le indicará lo que tiene que practicar para que pueda programar un sesión con un Educador o Mentor de Polestar para que lo apruebe cuando esté listo (sujeto a un cargo extra).

Práctica docente: Los estudiantes deben empezar a practicar la enseñanza con sus compañeros después del curso S1/R1 para adquirir experiencia mostrando los ejercicios. Después de realizar las observaciones y de lograr un autodominio de los ejercicios, se espera que asista a un Educador Polestar o profesional del Pilates (preferentemente formado en Polestar) en un estudio de Pilates para adquirir experiencia práctica. Se espera que las personas que ya están dando clases concentren su enseñanza en el material que aprendieron durante el curso.

NOTA: Con respecto a las horas de autodominio, observación y práctica docente, por lo menos el 50% de todas las horas de cada categoría deben realizarse en un estudio de Polestar o con un profesional certificado por Polestar o con un graduado de Polestar. Si usted vive en una zona en la que no tiene acceso a una persona de Polestar, comuníquese con el personal de Polestar Education.

CENTROS COLABORADORES DE PRÁCTICAS

Los Centros colaboradores de prácticas ofrecen la posibilidad a los estudiantes de Polestar de realizar todas las prácticas de observación, autodominio y de aptitudes docentes necesarias para presentarse al examen. Estos centros ofrecen 2 modalidades a los estudiantes:

Cuota mensual de 100 € que incluye:

- 1-2 horas de observación por semana.
- 3-5 horas de práctica autónoma en aparatos por semana.
- 1 hora de tutoría al mes con un mentor Polestar.
- 1 clase de grupo gratuita a la semana, y 50 % de descuento en el resto. *
- Programa para el aprendizaje de instructor. **

Semana intensiva por 225 € que incluye:

- Observación ilimitada durante una semana.
- Práctica en aparatos ilimitada durante una semana.
- Asistencia gratuita a todas las clases de grupo. *
- 1 hora de tutoría con un mentor Polestar.
- Observación y consulta gratuita de los DVD Polestar.

*Sujeto a disponibilidad

**colaboración por parte del centro en la realización de las prácticas de aprendizaje de instructor: De asistente al instructor a instructor en prácticas. Concertado individualmente.

Polestar tiene concertados 2 Centros Colaboradores de Prácticas en España, uno en Pozuelo, Madrid, y otro en Sevilla. Para más detalles de los descritos a continuación, contactar con el propio centro.

IMAGINE Salud & Pilates

Avenida Juan XXIII, 19
Pozuelo, MADRID - 28224
+34 902 022 533
info@imaginepilates.com
www.imaginepilates.com

Personas de Contacto:
Blas Chamorro y Juan Nieto.

Horario:
De Lunes a Viernes de 09h00 a 22h00
Abierto todos los días laborables del año.

Horario Autoprácticas:
De Lunes a Viernes de 09h00 a 19h00 ininterrumpido.

Descripción Clases:

- MAT COLECTIVAS (MÁX. 8) - Sólo mañanas.
 - ALLEGRO COLECTIVAS (MÁX. 8) - Todo el día.
- (Se pueden visualizar el calendario y reservar estas clases vía on-line)
- STUDIO SEMIPRIVADAS - Todo el día.
 - TUTORÍAS - Concretar en el centro.

Normas de utilización:

- Limpiar las máquinas después de usar
- Recoger después de usar
- Trabajar en silencio
- No comer en las instalaciones
- Entrar sin calzado
- No interrumpir las sesiones privadas en curso
- Reservar con 6 horas de antelación

PILATES SALUD

C/ Castillo de Utrera, 19

SEVILLA 41013

+34 637 758 220

www.pilatessaludsevilla.com

Persona de Contacto:

Celeste Roldán.

Horario:

De Lunes a Jueves de 09h00 a 21h30, y Viernes de 10h00 a 14h30

Cerrado en Agosto, Semana Santa y Feria de Abril.

Horario Autoprácticas:

De Lunes a Jueves de 15h00 a 20h00, y Viernes de 10h00 a 14h30. Consultar con el centro para otros horarios.

Posibilidad de practicar un fin de semana al mes.

Descripción Clases:




- MAT COLECTIVAS (MÁX. 6)
- STUDIO/REHABILITACION SEMIPRIVADAS (2 pers.)
- TUTORÍAS – Fecha y hora a determinar entre alumno y mentor.

Normas de utilización:

- Limpiar las máquinas después de usar
- Recoger después de usar
- Trabajar en silencio
- No comer en las instalaciones
- Entrar sin calzado
- No interrumpir las sesiones privadas en curso
- Reservar con 6 horas de antelación

¿Quién reconoce mi título?

La siguiente tabla describe las distintas organizaciones y asociaciones que reconocen los cursos educativos de Polestar Pilates.

Homologaciones dentro de los EE. UU.	
<p>Alianza del Método Pilates (Pilates Method Alliance)</p> <p>Polestar Education respalda el examen de certificación nacional de Pilates que se estableció en el 2005 a través de la Alianza del Método Pilates (PMA, <i>Pilates Method Alliance</i>), que busca normalizar la calidad del ejercicio profesional del Pilates. Por lo tanto, en los Estados Unidos, Polestar otorgará un diploma a los estudiantes que cumplan con los requisitos de graduación. Los graduados de Polestar están habilitados para rendir el examen de certificación nacional a través de la PMA. Para obtener más información sobre el examen de certificación de la PMA, visite www.pilatesmethodalliance.org.</p>	
<p>American Council on Exercise (ACE)</p> <p>Principios de Movimiento (PF) – 1,6 CEC Serie Studio (S1-S6) – 1,6 CEC Serie Allegro (A1-A3) – 1,6 CEC Serie Mat (M1-M3) – 1,6 CEC</p>	
<p>NATA Board of Certification</p> <p>Principios de Movimiento (PF/PR) – 13,75 UEC Serie Studio (S1-S6) – 14,5 UEC Serie Allegro (A1-A3) – 14 UEC Serie Mat (M1-M3) – 13,5 UEC Principios de la rehabilitación (PR) – 13,75 UEC Serie Rehab (R1-R6) – 14,25 UEC</p>	

Comuníquese con su concesionario para obtener más información sobre la homologación fuera de los EE. UU.

Precio de los cursos

Todos los importes que aparecen en este material están expresados en EUROS.

Pilates para Rehabilitación y Pilates Studio

- Cada curso dura dos días (16 horas) y consta de clases teóricas y laboratorios, en los que se practican los ejercicios y el educador evalúa y comenta su desempeño.
- Los cursos 2 a 6 incluyen una sesión de control de autodomnio de 3 horas, además de las 16 horas que dura el curso.
- Los manuales de los cursos de Polestar están incluidos. Los otros materiales de lectura se pueden comprar en la mayoría de las librerías.
- En algunas sedes, también se ofrecen sesiones de practica particulares. El pago se realiza directamente en el lugar o al mentor.

Principios:

PR	€ 350
PF	€ 350

Paquete de la Fase I

Rehab: R-1, R-2, R-3	€ 1550
Studio: S-1, S-2, S-3	€ 1550

Paquete de la Fase II

Rehab: R-4, R-5, R-6	€ 1550
Studio: S-4, S-5, S-6	€ 1550

Paquete conjunto de las Fases I y II

Rehab: R-1, R-2, R-3, R-4, R-5, R-6	€ 3000
Studio: S-1, S-2, S-3, S-4, S-5, S-6	€ 3000

Cursos particulares:

Cursos Rehab de R-1 a R-6 (no se pueden cursar a través de Internet)	€ 550 C/U
Cursos Studio de S-1 a S-6 (no se pueden cursar a través de Internet)	€ 550 C/U

Programas de fitness de Pilates: Allegro Reformer y Pilates Mat

Pilates Allegro Reformer y Pilates Mat

- Cada curso dura dos días (16 horas) y consta de clases teóricas y laboratorios, en los que se practican los ejercicios y el educador evalúa y comenta su desempeño.
- Los manuales de los cursos de Polestar están incluidos. A los otros materiales de lectura hay que comprarlos aparte.

Principios:

PF	€ 350
----	-------

Paquete Allegro o Mat (PF se paga aparte)

Allegro: A-1, A-2, A3	Precio no se ha fijado
Mat: M-1, M-2	Precio no se ha fijado

Cursos particulares

Cursos Allegro A-1, A-2, A-3 (no se pueden cursar a través de Internet)	Precio no se ha fijado
Cursos Mat M-1, M-2 (no se pueden cursar a través de Internet)	Precio no se ha fijado

Formación continua o cursos de enriquecimiento

Cursos de un día:	Precio no se ha fijado
Cursos de dos días:	Precio no se ha fijado

Examen de graduación y certificación

Examen final: (3 a 6 meses después del último curso de la serie)

Rehab, Studio, Mat o Allegro	€ 225 C/U
------------------------------	-----------

Examen de recuperación

Una parte	€ 75
Todo	€ 115

Precios por volumen o grupos

Válidos únicamente cuando se inscriben en un curso un grupo de 5 o más personas. Si en cualquier momento el volumen baja de 5, los participantes restantes perderán el descuento por volumen y tendrán que pagar la diferencia del descuento. Los precios por volumen no se aplican a PR o PF.

Rehab: R-1, R-2, R-3, R-4, R-5, R-6	Precio no se ha fijado
Studio: S-1, S-2, S-3, S-4, S-5, S-6	Precio no se ha fijado
Allegro: A-1, A-2, A3	Precio no se ha fijado
Mat: M-1, M-2	Precio no se ha fijado

Que se incluye:

- asistencia a las clases teóricas, los manuales del estudiante y las notas, los cuadernos, todas las evaluaciones, las tutorías y la supervisión continua durante el curso;
- refrigerios por la mañana y por la tarde durante los días del curso; y
- red para mentorías e intercambio de información.

Que no se incluye (se paga aparte):

- las sesiones de ejercicios supervisadas y no supervisadas como se indica en los requisitos obligatorios;
- todos los libros de texto necesarios;
- extras personales, como los viajes y el alojamiento, los útiles y el almuerzo durante los días de los cursos; y
- el derecho de examen (según el programa).

Formas de pago

Se puede pagar los cursos a través de Internet con tarjeta de crédito (Visa, Mastercard, American Express, Discover). Se completa la información de la tarjeta de crédito en el formulario de inscripción, tanto para abonar la totalidad del curso como para pagar en cuotas. También, se puede pagar con tarjeta de crédito por teléfono o en persona en la oficina central de Polestar Pilates en Miami, FL. Para pagar en efectivo, concurra a nuestra oficina.

Plan de pago

Disponibles para los paquetes de los programas integral y fitness, y solamente cuando el pago es con tarjeta de crédito. El plan de pago en cuotas está sujeto a una tasa inicial única y no reembolsable, de 95 € para las Series de Studio y Rehabilitación, y 50 € para las series de Mat y Allegro.

- Tasa inicial única y no reembolsable, de 95 € para las Series de Studio y Rehabilitación, y 50 € para las series de Mat y Allegro.
- Se debitará de su tarjeta de crédito un pago inicial de €360 + tasa inicial para reservar su lugar en la serie. Si se inscribe a menos de 30 días antes de la fecha de inicio del primer curso de la serie, tendrá que abonar el pago inicial MÁS la primera cuota al momento de la inscripción.
- Si se inscribe a través de Internet, escriba el importe del pago inicial en la casilla de pago parcial o se debitará el importe total en su tarjeta de crédito.
- El saldo de la matrícula se dividirá en cuotas mensuales que se debitarán automáticamente de su tarjeta de crédito.
- La cantidad y el importe de las cuotas mensuales dependen del paquete.
- Las cuotas se empiezan a pagar un mes después de la inscripción y, por lo general, se procesan el 1° o el 15° día de cada mes. Si la fecha cae un sábado, domingo o feriado, el débito se procesa al día hábil siguiente.

Para obtener más información sobre los precios de los demás cursos cortos y extras de Polestar, consulte la lista actual de precios o nuestro sitio web.

Políticas de inscripción

Inscripción

• Todas las inscripciones se realizan a través de Internet y tiene que proporcionar una dirección de e-mail válida. Si no tiene una dirección de e-mail, llame por teléfono para inscribirse. • Su inscripción estará pendiente hasta que se procese el pago. Deje transcurrir de 2 a 5 días hábiles para que se procese su inscripción (si abona con un cheque, el plazo empieza a correr después de recibir el cheque). Una vez inscrito, podrá consultar sus datos de inscripción a través de Internet. • Se le cobrará un recargo de \$25 USD por cualquier cheque o débito rechazado debido a falta de fondos.

Cancelaciones

• Se aceptan cancelaciones por el reembolso total menos el importe no reembolsable* por medio de una notificación por escrito sellada por el correo 30 días antes de la fecha de inicio. • Si la notificación se realiza a menos de un mes, no se hará ningún reembolso. • Si se inscribe en un paquete de una serie completa y realizó algunos cursos pero quiere cancelar el resto de los cursos, se le cobrarán los cursos que realizó a su precio individual. Se hará un reembolso del saldo restante menos el importe no reembolsable.

*Importe no reembolsable:

Rehab, Studio, Allegro y Mat: € 350

Cursos particulares: € 70

Transferencias

Se aceptan los pedidos de transferencia por medio de una notificación por escrito sellada por el correo 30 días antes de la fecha de inicio. Debe incluir con la notificación \$25 USD por curso en concepto de gastos de transferencia. Dos transferencias por estudiante. No se harán reembolsos después de una transferencia. Nos reservamos el derecho de posponer o cancelar cualquier curso. Si cancelamos un curso, tendrá la posibilidad de pasarse a otro curso, de recibir un crédito válido por 1 año o de recibir un reembolso por el importe total. Polestar no se hace responsable de cualquier reserva hotelera o aérea ni del transporte hasta o desde un curso.

Manuales y material del curso

A todos los estudiantes se les entregarán los materiales del curso, es decir el manual. El precio de este manual se incluye en el precio del curso. Todos los materiales del manual quedan al criterio del director. Este material y todas las otras notas que Polestar Pilates le entregue son para utilizarse durante el curso únicamente y no pueden reproducirse ni utilizarse con otro fin sin la autorización previa y por escrito del director de Polestar Pilates. Todos los materiales están sujetos a las leyes de copyright y el uso indebido de cualquiera de ellos incurrirá en acciones legales correspondientes al uso indebido. Los videos y DVD suplementarios se pueden comprar aparte. Comuníquese con la oficina de Polestar para obtener más información.

Libros de texto

Como parte de la capacitación, los estudiantes tendrán que comprar aparte para el curso los siguientes libros de texto:

MAT y ALLEGRO	STUDIO y REHAB
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Anatomía para el Movimiento</i>, Blandine Calais-Germain: Los Libros de la Liebre de Marzo. • <i>Return To Life</i> , Joseph Pilates • <i>Your Health</i>, Joseph Pilates 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Return to Life</i> Joseph Pilate <i>Your Health</i> Joseph Pilates <i>Complementary Therapies in Rehabilitation</i> Carol Davis: Slack 2004 Capítulos 1 y 2, Capítulo 13 "Pilates Rehabilitation" por Brent Anderson PT OCS <i>Anatomía para el Movimiento (PF solamente)</i> Blandine Calais-Germain: Los Libros de la Liebre de Marzo <i>Dynamic Alignment Through Imagery</i> Eric Franklin: Human Kinetics Part 1 <i>Medicina Energética, La Base Científica</i> James L. Oschman: Kier Editorial, 2003 , Capítulos 1 al 4 y 15

Polestar tiene a la venta los caps. 1, 2 y 13 de *Complementary Therapies in Rehabilitation* en inglés. Comuníquese con la oficina de Polestar si le interesa comprar estos capítulos.

Criterios de evaluación

Los estudiantes que hagan una o más de nuestras series educativas pueden presentarse el examen de graduación y certificación correspondiente.

Examen de la serie Pilates Mat

Prerequisitos: PF, M-1, M-2

El examen de la serie Mat consta de tres partes:

1. Un examen escrito de una hora compuesto de 50 preguntas de opción múltiple.
2. Desarrollo escrito de dos clases. Los estudiantes elaboran dos clases de Pilates Mat de 60 minutos para un grupo determinado.
3. Participación en una clase de Pilates Mat de prueba. Durante esta sección práctica, el examinando enseña una parte de una clase de Pilates Mat y demuestra su desempeño como un 'estudiante' en una clase de 6 a 10 examinados. Se los evaluará en las siguientes áreas: modificación de los ejercicios, secuencias, precisión, indicaciones orales y táctiles y la calidad de la enseñanza.

La parte escrita del examen dura aproximadamente dos horas en total y la parte práctica dura aproximadamente una hora. El examinando tendrá que sacar una nota de 80% en cada sección del examen.

Examen de la serie Pilates Allegro

Prerequisitos: PF, A-1, A-2, A-3

El examen de la serie Allegro consta de tres partes:

1. Un examen escrito de una hora compuesto de 50 preguntas de opción múltiple.
2. Desarrollo escrito de dos clases. Los estudiantes elaboran dos clases de Allegro de 60 minutos para un grupo determinado.
3. Participación en una clase de Allegro de prueba. Durante esta sección práctica, el examinando enseña una parte de una clase de Allegro y demuestra su desempeño como un 'estudiante' en una clase de 6 a 10 examinados. Se los evaluará en las siguientes áreas: modificación de los ejercicios, secuencias, precisión, indicaciones orales y táctiles y la calidad de la enseñanza.

La parte escrita del examen dura aproximadamente dos horas en total y la parte práctica dura aproximadamente una hora. El examinando tendrá que sacar una nota de 80% en cada sección del examen.

Examen de la serie Pilates Studio

Prerequisitos: PF, S-1, S-2, S-3, S-4, S-5, S-6

El examen de la serie Studio consta de tres partes:

1. Un examen escrito compuesto de 50 preguntas de opción múltiple.
2. Un caso práctico con una solución escrita de problemas.
3. Una demostración práctica individualizada del conocimiento teórico, del dominio de los ejercicios, de la enseñanza de los movimientos y de la solución de problemas con una defensa oral.

La parte escrita del examen (partes 1 y 2) dura aproximadamente dos horas en total y la parte 3 dura aproximadamente una hora. El examinando tendrá que sacar una nota de 80% en las dos partes, escrita y práctica, del examen.

Los examinados de Studio diseñarán un programa en base a la información de un examen de aptitud física de Polestar y de una prueba funcional. La defensa oral se concentra en la teoría, la justificación de la selección y la modificación de los ejercicios, las precauciones y las contraindicaciones. Se los evaluará en las siguientes áreas: selección y modificación de los ejercicios, secuencias, precisión, indicaciones orales y táctiles y la calidad de la enseñanza.

Examen de la serie Pilates para Rehabilitación

Prerequisitos: PR, R-1, R-2, R-3, R-4, R-5, R-6

El examen de la serie Rehabilitación consta de tres partes:

1. Un examen escrito compuesto de 50 preguntas de opción múltiple.
2. Un caso práctico con una solución escrita de problemas.
3. Una demostración práctica individualizada del conocimiento teórico, del dominio de los ejercicios, de la enseñanza de los movimientos y de la solución de problemas con una defensa oral.

La parte escrita del examen (partes 1 y 2) dura aproximadamente dos horas en total y la parte 3 dura aproximadamente una hora. Todo el examen vale un total de 150 puntos. El examinando tendrá que sacar una nota de 80% en las dos partes, escrita y práctica, del examen.

El examen de Pilates para Rehabilitación evalúa la profundidad de los conocimientos, las aptitudes y las habilidades para facilitar los movimientos en el ambiente del Pilates evolucionado. Está diseñado para establecer un nivel esencial de aptitud, con énfasis en la seguridad y en la competencia, y evalúa las áreas cognitivas, afectivas y psicomotrices en lo que respecta al análisis de los movimientos, a la solución de problemas y a la planificación de tratamientos. La defensa oral se concentra en la teoría, las adaptaciones a las patologías, las contraindicaciones y las precauciones que suponen los planes de tratamiento en el ambiente del Pilates evolucionado. Se los evaluará en la calidad de su enseñanza y de sus movimientos.

Exámenes de recuperación

Para graduarse, el último paso es presentarse el examen del curso en el que está inscrito.

El derecho de examen cuesta € 225.

Tiene que aprobar con el 80% en cada parte (teórica y práctica) del examen. Si no aprueba una parte del examen, puede volver a rendir solamente esa parte por € 75. Si tiene que volver a rendir todo el examen, el precio es de € 115. Se le sumará un importe de € 75 adicionales si programa un examen particular con uno de nuestros examinadores. No tiene que pagar extra por volver a rendir el examen durante la administración de un examen existente de Polestar.

Recertificación y recalificación de Polestar Pilates

Polestar Pilates Education sigue mejorando y desarrollando su currículo y proceso de certificación. Al igual que la mayoría de los programas de certificación de gran calidad, la recertificación es una parte fundamental de perfeccionarse y de mantener la calidad de la atención. Las certificaciones de Polestar tienen validez por cinco años a partir de la fecha de certificación, después de la cual se le exige la recertificación.

Requisitos para la recertificación de los profesionales de Rehabilitation y Studio

Para poder acceder a la recertificación, los profesionales de Rehabilitation y Studio deben:

1. practicar Pilates por lo menos 2 horas por semana;
2. utilizar al Pilates como tratamiento de 10 a 15 horas por semana; y
3. realizar 80 horas de formación continua en un instituto aprobado durante un período de 5 años.

Requisitos para la recertificación de los profesionales de Allegro y Mat

Para poder acceder a la recertificación, los profesionales de Allegro y Mat deben:

1. practicar Pilates por lo menos 2 horas por semana;
2. dar de 2 a 3 clases por semana; y
3. realizar 80 horas de formación continua en un instituto aprobado durante un período de 5 años.

Institutos de formación continua aprobados

Todos los cursos y talleres de Polestar y nuestra conferencia anual cuentan para conseguir la recertificación. A continuación, enumeramos a otros institutos, cuyos cursos y talleres aceptamos también. Los cursos brindados por los institutos que no se encuentran mencionados pueden ser considerados mediante su aprobación. Comuníquese con Polestar Pilates para solicitar la aprobación de un instituto. Puede encontrar más información sobre estos y otros institutos en www.pilatesmethodalliance.org.

- Body Arts and Science International (BASI)
- Body Kinetics
- Core Dynamics
- Greene Street Studio
- JL Body Conditioning Inc.
- Long Beach Dance Conditioning
- Mongoose
- Peak Performance Pilates Center
- Pilates and Beyond
- Pilates Center of Austin
- Pilates Downtown
- Pilates for Golf
- Pilates Miami
- Polestar Pilates Education
- Power Pilates
- Powerhouse Pilates
- Retro Fit School of Pilates
- Ron Fletcher
- Stott Pilates
- Studio du Corps
- The Moving Center
- The Physical Mind Institute
- The Pilates Center, Boulder
- The Pilates Studio™
- Turning Point Studios
- West Coast Pilates
- Well Tempered Workout
- West Coast Pilates

Todos aquellos profesionales de Polestar certificados antes del 2002 serán aceptados en el programa de recertificación como si estuvieran certificados el 1° de enero de 2002 y tendrán cinco años para reunir los requisitos para la recertificación.

SECCIÓN 3: INFORMACIÓN GENERAL

Condiciones generales

Asistencia

Es obligatoria la asistencia a TODAS las sesiones de contacto. Si un estudiante no puede ir a una de las sesiones de contacto por un motivo aprobado por el director, el estudiante puede asistir a la sesión de contacto equivalente de un programa de capacitación de Polestar en otra sede. Al estudiante no se le cobrará extra por asistir a la sesión equivalente, pero el gasto de asistir (es decir, el viaje y el alojamiento) corre por cuenta del estudiante.

Si faltó medio día, puede recuperar la parte que estuvo ausente al tomar una clase particular con un Educador. Esto tiene un costo adicional de 65 € la hora. Lo tendrá que organizar personalmente con el Educador.

Cuaderno del estudiante (Student Logbook)

Se les entregará a los estudiantes un cuaderno el primer día del curso. Los estudiantes deben guardar este cuaderno en un lugar seguro y traerlo a cada clase. Se lo utilizará para:

- anotar todas las asistencias o horas de contacto del curso y será firmado por el Educador;
- anotar todas las horas de observación, autodominio y práctica docente para que sean firmadas y fechadas por el profesional de Pilates a cargo; y
- anotar todas las tareas, pruebas y el estudio autónomo realizados.

Modificación de sus datos personales

Si cambia alguno de sus datos personales (nombre, dirección, teléfono, e-mail, etc.), tiene que notificarle inmediatamente por escrito a Polestar los datos actualizados. Tiene que enviar estos datos a la Administración a la dirección de Polestar.

La Alianza del Método Pilates (Pilates Method Alliance - PMA)

La Alianza del Método Pilates aceptará la inscripción de los graduados de Polestar Pilates, siempre y cuando cumplan con los requisitos de inscripción de la asociación. La Alianza también acepta a los cursos como créditos de educación continua si ya es miembro.

Para obtener más información, comuníquese con:

La Alianza del Método Pilates (Pilates Method Alliance)

+1-866-573-4945

info@pilatesmethodalliance.org O BIEN www.pilatesmethodalliance.com

P.O. Box 370906

Miami, FL 33137-0906, EE. UU.

Procedimientos de reclamos y quejas

Si un estudiante, educador o mentor tiene una queja o reclamo que le gustaría tratar con Polestar Pilates, pásela a la Administración.

- Toda queja, reclamo o apelación y su resultado se registra por escrito.
- Toda apelación es escuchada por una persona o panel independiente.
- Todo demandante tiene la posibilidad de presentar formalmente su caso y se le entrega una constancia escrita de los resultados de la apelación, en la que se describen los motivos de la decisión.

Reclamos o quejas

Paso n.º 1: resolverla verbalmente con un empleado

El estudiante debe tratar de resolver su queja con el o los empleados en cuestión a través del diálogo, dentro de un plazo razonable. El empleado en cuestión registrará la queja y su resultado en el Cuaderno de quejas o reclamaciones.

Paso n.º 2: enviársela a una parte designada de Polestar Pilates y resolverla por escrito

Si todavía no se resolvió la queja, debe enviársela a una parte designada de Polestar Pilates. La parte designada puede ser (pero no se limita a) un profesor o la Administración. La parte designada responderá por escrito los motivos de toda recomendación o decisión en relación con el asunto. La parte designada registrará la queja y su resultado en el Cuaderno de quejas o reclamaciones.

Paso n.º 3: comunicación por escrito al Director de Educación

Si el asunto no está resuelto satisfactoriamente a esta altura, el estudiante debe remitir la queja por escrito (por medio del Formulario de quejas) al Director. Excepto en el caso de que el estudiante exponga motivos insuficientes o infundados para respaldar su queja, el Director tomará la queja por escrito, informará al demandado, comenzará oficialmente una investigación y dará una respuesta, describiendo sus razones (por lo general) dentro de los 7 días. Una copia de la respuesta se archivará en el Cuaderno de quejas o reclamaciones y el Director o el Estudiante (según lo que corresponda) realizará de inmediato cualquier acción que haya que tomar.

Expulsión del programa

Polestar Pilates se reserva el derecho de expulsar de inmediato a todo estudiante que se lo encuentre obrando en forma indebida o insegura o infringiendo los derechos de autor (*copyright*) o la confidencialidad de los clientes, del personal o de los demás estudiantes.

Las siguientes conductas ameritarán un apercibimiento por escrito antes de tomar otras medidas disciplinarias:

- presentación inapropiada o aspecto desaliñado;
- llegar tarde siempre a los laboratorios, al estudio y a las horas de práctica docente;
- maltrato a los equipos o a los demás elementos;
- maltrato a los demás empleados, estudiantes o clientes;
- incumplimiento de las políticas y recomendaciones de las sedes anfitrionas de Polestar Pilates;
- práctica laboral insegura;
- circunstancias de 'conflictos de intereses'; y
- no alcanzar a cumplir las horas progresivas mínimas según lo exigido.

Las siguientes garantizarán la expulsión inmediata:

- robo;
- ebriedad o fumar dentro de las instalaciones;
- ingreso sin autorización a la zona de oficinas;
- acciones que pongan en peligro al personal, los estudiantes o a los clientes;
- comportamiento grosero;
- copiar o llevarse de cualquiera de las instalaciones de Polestar Pilates los materiales, notas, manuales, imágenes, etc. de Polestar Pilates;
- reproducción de los materiales de Polestar Pilates en ninguna forma;

- uso sin autorización de toda marca registrada, patente o imagen de Polestar Pilates;
- infracción de los derechos de autor de Polestar Pilates; y
- violación de la confidencialidad.

Recomendaciones para las horas de observación, práctica docente y autodominio

Recomendaciones para las observaciones y la práctica docente

Las siguientes recomendaciones se elaboraron con el objeto de ayudarlo a encarar sus horas destinadas a la observación y práctica docente. Recuerde que se encuentra dentro de un ambiente tranquilo y profesional de Pilates con el objetivo de aprender.

- Esté listo. Le recomendamos que:
 - Reserve los horarios para la observación y práctica docente con anticipación. No llegue y asuma que va a poder observar o ayudar. Algunos estudios limitan la cantidad de estudiantes que dejan entrar por clase.
 - Lleve un lápiz y papel para tomar apuntes.
 - Lleve su cuaderno para anotar la cantidad de horas y pídale al instructor a cargo que lo firme antes de irse.
 - Use ropa limpia y cómoda.
- El código de vestimenta para los estudiantes de Polestar es:
 - ropa limpia y prolija. Pantalones de gimnasia y una camiseta. Se le puede pedir que use la camiseta del estudio para el que trabaja;
 - calzado con suela suave (chanclas no);
 - poco maquillaje;
 - no usar perfumes fuertes;
 - no usar joyas colgantes ni muy cargadas;
 - el cabello recogido hacia atrás;
 - las manos y las uñas limpias;
 - muy buena higiene personal.
 - Consulte al estudio al que concurre para agregar otras recomendaciones a esta lista.
- Respete todos los procedimientos del estudio al que concurre.
- Cuando hay varios entrenadores en el estudio al mismo tiempo, puede sentir como que hay mucha gente en el lugar. Sea consciente del espacio que tiene a su alrededor y trate de no ocupar mucho lugar.
- Esté bien despierto, atento y sea profesional siempre. El cliente se dará cuenta si está inseguro o aburrido.
- Ponga todas sus pertenencias en el lugar destinado a tal fin, para que lleve consigo sólo los elementos esenciales.
- No se puede comer dentro del estudio. Se puede tomar agua de botellas con tapa.
- No se lleve ningún libro o material didáctico del estudio a menos que el coordinador lo autorice y lo deje asentado.
- Haga las reservas y consultas solamente en la recepción y en el momento oportuno.
- Cuando esté haciendo algún trámite en la recepción, deje pasar primero a los clientes. Pueden tener muchas cosas que hacer y muchos de ustedes tienen que reservar muchas horas de observación. Haga sus trámites cuando no haya mucha gente en la recepción.

Recomendaciones para las observaciones

- Siéntese sin hacer mucho ruido a los costados del estudio. No se siente ni se pare en el medio del salón. Sabemos que sentarse a observar en el estudio por mucho tiempo puede ser cansador y molesto, sin embargo les insistimos a los estudiantes que no se acuesten en el piso u obstruyan el paso.
- Haga un descanso cuando sea necesario. Sin embargo, no haga estiramientos o ningún otro ejercicio en el estudio mientras está observando.
- No les sugiera nada a los clientes o al personal.
- Anote todas las preguntas que le surjan en ese momento para hacérselas a la persona adecuada en otro momento. No les haga preguntas a los instructores durante las sesiones. También, tenga en cuenta que los instructores pueden no tener tiempo para responder sus preguntas inmediatamente después de una sesión. Si hace falta, guarde sus preguntas para los talleres de los fines de semana. Esto le da más tiempo al instructor para que le responda y les permite a los demás estudiantes aprender de las respuestas que recibe. Hacerle una pregunta a un instructor durante las sesiones puede acarrear una medida disciplinaria debido a la interrupción que esto provoca a las sesiones de los clientes.
- No hable fuerte con los demás estudiantes en el salón y no charle con los clientes.
- El instructor debe presentar al estudiante a los clientes.

Consejos para tomar apuntes durante la observación:

- Anote todos los ejercicios que no conoce.
- ¿Qué corrección o modificación le resultó útil a un cliente? ¿Por qué?
- ¿Cómo el instructor hizo las correcciones así como mantuvo el ritmo de la clase?
- ¿Qué ejercicio enseñaría de otra forma?
- Explique una modificación o ayuda que observó.
- ¿Alguien llegó tarde o hubo algún otro tipo de problemas que exigió un cambio en el programa? ¿Cómo?
- ¿Hubo alguna situación especial que exigió otra atención o programación? Explíquela.
- ¿Alguna pregunta o idea?

Recomendaciones para las prácticas docentes

La práctica docente es una experiencia laboral, en la que ayuda a un instructor en el ambiente Pilates del estudio. Se la considera la fase más importante de su capacitación. Es el momento en el que aprende a llevar a la práctica sus conocimientos.

Al realizar las prácticas docentes:

- Llegue por lo menos 10 minutos antes y esté listo para empezar a horario.
- Respete al instructor a cargo, lo va a ayudar.
- Lea las fichas de los clientes y trate de retener la información para su uso. Recuerde que estas fichas son confidenciales y sólo debe comentar esta información con su instructor a cargo.
- El cliente está primero.
- Vuelva a ajustar a todos los equipos después de cada sesión y límpielos. Es parte de su experiencia laboral y se le exigirá cuando trabaje en un estudio.
- Enseñe sólo los ejercicios que conoce bien. Asegúrese de conocer los ejercicios al nivel del curso al que concurre.
- Si no conoce un ejercicio para el que el cliente le pide su ayuda, dígame que todavía no lo conoce y que va a buscar al instructor a cargo.
- Bajo ninguna circunstancia corrija a otro instructor o aprendiz. Charle cualquier diferencia de criterio que tenga en otro momento, fuera del salón, cuando todos los clientes se hayan ido.

- Esté siempre atento de todo el salón, de los instructores y del lugar de los clientes. Trate de no quedarse 'pegado' con un cliente.
- Hable con claridad y normalidad. Asegúrese de que se lo escucha bien, pero no sea autoritario.
- Los ejercicios tienen muchas variantes. No se sienta abrumado si ve ejercicios o variantes que no conoce. Puede decirle al cliente que esta es una variante y que sólo le preguntará al instructor si la está enseñando bien.
- Haga hincapié en lo positivo al corregir. Evite utilizar palabras negativas.
- Trabaje para lograr una evolución. Los pequeños pasos sucesivos con el tiempo alcanzan los cambios más importantes.
- Trate de encontrar el 'punto de desafío' de cada cliente. Su objetivo es tratar de mantener a los clientes esforzándose e interesados.
- No dé instrucciones demás. Aprenda a interpretar a los clientes y cambie sus metáforas en consecuencia.
- Como estudiante de instructor, no tiene por qué tener todas las respuestas. Está allí para ayudar y aprender. Mantener una actitud positiva y una buena energía le dará la resistencia y la capacidad para mejorar cualquier situación.
- Si se viste y actúa profesionalmente, se lo tratará como un profesional independientemente de si sabe o no cómo hacer todos los ejercicios.

Recomendaciones para el aprendizaje autodirigido y el autodomínio

Las sedes anfitrionas de Polestar Pilates reservan algunos horarios para que los estudiantes realicen sus prácticas autodirigidas con los aparatos. Comuníquese con su sede anfitriona para consultar estos horarios. Tenga en cuenta que por lo general se cobra un pequeño importe para cubrir el uso de los equipos.

El personal a cargo PUEDE estar cerca de vez en cuando para responder sus preguntas o para ayudarlo según crean conveniente. Sin embargo, el objetivo principal del aprendizaje autodirigido es darle su PROPIO TIEMPO para repasar lo que aprendió en las sesiones de contacto y para tener más idea de la aplicación constante del repertorio y de la metodología del Pilates.

Durante el aprendizaje autodirigido en el estudio (y siempre), se espera que trate al personal, a los demás estudiantes y a los equipos con respeto y cuidado. Tómese el tiempo necesario para:

- colocar bien los equipos;
- deshacer las configuraciones al terminar de utilizarlos;
- limpiar las máquinas después de su uso;
- conservar la limpieza del estudio;
- no ingresar al estudio con alimentos o bebidas que no sean agua;
- dejar sus pertenencias en un casillero o en el lugar destinado a ese fin; y
- mantener una atmósfera de tranquilidad y aprendizaje.
- Pida ayuda cuando la necesite y tenga paciencia si el instructor tiene que atender primero a un cliente.

Si necesita ayuda para revisar su trabajo, puede ser conveniente comunicarse con un mentor de Polestar y negociar una sesión de 1 a 2 horas para que lo ayude a usted o a un grupo reducido. Polestar Pilates cobra por este servicio \$100 USD la hora. Si arma su propio grupo de estudio, puede dividir el precio entre los integrantes del grupo, ayudarse entre sí y enriquecer su proceso de aprendizaje. Su mentor puede controlar y firmar los ejercicios que domina en su cuaderno.

SECCIÓN 4: ACUERDO DEL ESTUDIANTE

Confidencialidad

Es la política de la empresa que los asuntos comerciales de la empresa no se traten con nadie fuera de la organización, salvo que sea necesario para el desarrollo comercial normal.

Durante el período de capacitación o educación en Polestar Pilates, o en cualquier momento a partir de entonces, tiene prohibido divulgar ningún tipo de información confidencial personal sin autorización que tenga relación con los estudiantes, el personal, los clientes de la empresa, salvo cuando así se lo exija la ley. Mientras participa en los programas de Polestar Pilates, no debe participar, tener relación o estar interesado en ninguna otra organización que compita directamente sin la autorización previa y por escrito de Polestar Pilates.

La información sobre las operaciones de la empresa y las actividades u operaciones de los proveedores o clientes de la empresa es confidencial. No debe discutir esta información con terceros, sobre todo con la competencia. Toda la información, como las fichas de los clientes, negocios, finanzas, operaciones y técnicas, métodos o transacciones dentro de Polestar Pilates es 'información confidencial'.

Los clientes son siempre clientes de Polestar Pilates y no ofrecerá sus servicios a ningún cliente o empleado de Polestar Pilates, sus sedes anfitrionas o filiales.

Todos los materiales creados y producidos por Polestar Pilates con propósito comercial siguen siendo propiedad de Polestar Pilates y no se permitirá la copia, muestra, distribución o cualquier otro tipo de uso sin la autorización expresa de Polestar Pilates.

Polestar Pilates mantiene la propiedad intelectual y de derechos de autor de todos los materiales educativos y del estudio, sistemas, documentación, políticas y procedimientos, módulos, notas, libros de ejercicios, folletos, fotografías y de cualquier material utilizado en el contexto de aprendizaje de los estudiantes de Polestar Pilates. El uso sin autorización de este material implicará que el estudiante estará sujeto a los procedimientos legales pertinentes y al pago de cualquier cifra según así lo determinen dichos procedimientos legales.

Al terminar su capacitación en Polestar Pilates, usted todavía estará obligado a cumplir el acuerdo de confidencialidad en lo que respecta a la información del cliente.

Los estudiantes, aprendices o empleados no deben divulgar de ninguna manera todas las fichas y materiales producidos, creados, guardados, conservados o de cualquier otra forma relacionados con Polestar Pilates, con los estudios y filiales anfitrionas de Polestar Pilates.

Las fichas de los clientes son estrictamente confidenciales y no se debe discutir nunca esta información fuera de las instalaciones ni dentro de las instalaciones en un momento que pudiera resultar inoportuno. Se entiende que a veces los estudiantes que realizan prácticas tienen acceso a las fichas de los clientes, pero deben mantener los niveles apropiados de confidencialidad y profesionalismo.

Las fichas del personal son estrictamente confidenciales y los estudiantes no deben tener acceso a las mismas.

Los manuales, notas y documentos de Polestar Pilates no son de uso o acceso general.

Los archivos o materiales de oficina de Polestar Pilates, de sus sedes anfitrionas o filiales no son de uso general y los estudiantes no deben tener acceso a ellos.

Los programas de Polestar Pilates son estrictamente para uso de los estudios y sedes anfitrionas de Polestar Pilates y no debe retirárselos de las instalaciones.

Copyright y marcas registradas

Todos los materiales creados por o para Polestar Pilates, sus sedes anfitrionas y filiales están regidos por derecho de autor o marca registrada y sujetos a recursos legales conforme a las leyes pertinentes. No se autorizará el uso de materiales o imágenes bajo copyright o marca registrada a menos que el director lo acepte expresamente por escrito.

Cierre

Tenga en cuenta que la mayoría de los estudios de Pilates cierran durante la época de Navidad y Año Nuevo (y en otras fechas según sea necesario). Consulte los horarios durante esta época con el estudio en el que realiza sus observaciones y experiencia laboral.

Acuerdo del estudiante

Yo,(nombre del estudiante)

he leído los términos y condiciones de participación en los cursos educativos de Polestar Pilates (el Manual del estudiante) y acepto cumplir con todos los aspectos según se requiera tanto durante como después de mi participación. También, comprendo y acepto que asumiré toda la responsabilidad de mis actos en todo momento mientras me encuentre en las instalaciones de las Sedes Anfitrionas de Polestar Pilates y mientras realice el programa de capacitación, las sesiones de ejercicios y las clases. Estoy sano, en forma y puedo participar totalmente en los programas de capacitación de Polestar Pilates.

ESTUDIANTE:

Firma:

Nombre (escriba claramente):

Fecha:

TESTIGO:

Firma:

Nombre:

Fecha:

Guárdese una copia de esta página y luego envíe esta página a la Oficina de Polestar Pilates por correo o fax:

Administration

Polestar Pilates Education

1500 Monza Avenue Suite 350

Coral Gables, FL 33146

Estados Unidos

Fax: +1 (305) 666-1808