



Instructor NEWSLETTER

FEBRERO 2025



FEBRERO 2025

Queridos Instructores de Club Pilates,

La temporada invernal de reflexión y desaceleración sigue en pleno apogeo por la mayor parte de Europa. Club Pilates sirve como refugio de los días más fríos y cortos, un lugar para construir una comunidad, y para profundizar en nuestra fuerza interna a medida que esperamos con ansias a días más luminosos. Aprovecha este mes para mantenerte firme, positivo y servir de inspiración para las personas que acudan a tus estudios en busca de conexión, calor y crecimiento.

Feliz día de San Valentín. Cuídate mucho.

DO PILATES. DO LIFE.®

Departamento de Educación de Club Pilates



RECORDATORIO BRIDGE TRAINING

Expectativas de un Instructor

- 1. Respeta tu estudio y la marca:** Los propietarios de los estudios, la dirección, los compañeros instructores y la propia marca merecen la amabilidad y el respeto de todos. Sigue las normas de tu estudio, mantén las clases en un nivel apropiado, empieza y termina las clases a tiempo, mantén el estudio ordenado, lleva ropa y calzado de marca, promociona los eventos y cursos del estudio e invierte en el éxito del estudio.
- 2. Conecta con los socios:** Esfuérzate por recordar los nombres de los socios y detalles personales (lesiones, aficiones, etc.). Presta atención y evita enviar mensajes de texto o parecer distraído. Fomenta un ambiente seguro y positivo, evita comentarios negativos sobre los compañeros instructores, el personal o la marca. Recuerda que ésta puede ser la única hora del día que un socio dedique a sí mismo. Tu trabajo como instructor consiste en inspirar, motivar y mostrar a tus socios que te preocupas por su éxito estando presente y concentrándote en la clase y en las indicaciones. Recuerda reconocer los cambios positivos y los éxitos de los socios... ¡les alegrará el día! Al final de la clase, asegúrate de que los socios sepan la próxima clase y ánimalos a que vuelvan al estudio, ya sea para una clase contigo o con otra persona.
- 3. Trabaja en equipo:** Si apoyas constantemente a tus alumnos, los socios (¡y tu estudio!) lo notarán. Una de las formas más rápidas de conseguir seguidores y mostrarte como un profesional es mantener la coherencia con tu horario y ayudar cuando el estudio necesite sustitutos. Tu estudio y sus socios cuentan contigo. Además de tu horario lectivo, haz el esfuerzo de asistir a las reuniones del personal, a los eventos del equipo y a las clases de tus compañeros. Utiliza las redes para compartir tus clases y los eventos del estudio. Publica fotos y vídeos tuyos en el estudio e invita a amigos y familiares a venir a probar una Clase de Introducción.
- 4. Esfuérzate siempre por mejorar:** Nunca dejes de aprender. Esto incluye ampliar tu repertorio de ejercicios, conocimientos de anatomía y conocimientos avanzados de Pilates. Ten una mentalidad de principiante y una profunda curiosidad por la práctica de Pilates. Siempre hay algo que aprender y mejorar.
- 5. Desafía a los socios:** Ya sea en un nivel 1 o en un nivel 2.5, cada cliente debe ser desafiado. Utiliza progresiones, accesorios y variaciones para asegurarte de que estás empujando a cada socio a tener éxito dentro de sus propios parámetros. Más adelante hablaremos de algunos consejos para asegurarte de que utilizas las técnicas apropiadas y mantienes un flujo adecuado al nivel.

CLASE DEL MES

Center + Balance Nivel 1.5



REJUVENECER CON ESTIRAMIENTOS PROFUNDOS Y RESPIRACIÓN CONCENTRADA:

Vuelve a centrar y equilibrar tu cuerpo con estiramientos asistidos por aparatos. Con esta clase te sentirás más ligero y listo para afrontar lo que te depare el día. Una rutina regular de estiramientos ayuda a reducir el dolor y la fatiga muscular, mejorar el rendimiento, disminuir el riesgo de lesiones y aumentar el flujo sanguíneo a los músculos.

ESTRUCTURA DE LA CLASE: Incluye tanto el calentamiento como la parte de fuerza y tonificación de la clase, y a continuación incorpora diversos aparatos para estirar el cuerpo (superior, inferior, lateral, frontal, dorsal). Asegúrate de hacer hincapié en los músculos que se estiran y en los beneficios de esos estiramientos para distintas afecciones, por ejemplo: los estiramientos de cuádriceps y psoas benefician a los ciclistas. Al pasar de un grupo muscular al siguiente, asegúrate de introducir un movimiento que caliente el cuerpo.

NOTAS DIDÁCTICAS: Habla con los socios cuando lleguen a clase y pregúntales por sus actividades habituales y si tienen algún músculo adolorido o tenso. A medida que avanzas en la clase, haz referencia a estos datos y señala determinados estiramientos que podrían beneficiarles. Haz hincapié en la respiración durante esta clase. El uso de los productos TriggerPoint™ no está permitido en esta clase.

FEBRERO

Workshop Center + Balance

Echa un vistazo a toda nuestra gama de contenidos para instructores en la Plataforma Educativa.

Estos Workshops son para instructores que han completado la Formación del Bridge. Los instructores pueden utilizarlos para inspirarse y orientarse mientras enseñan en Club Pilates.

Workshop Center + Balance actualizado en la Plataforma Educativa este mes.



Fiona James
CLUB PILATES MASTER TRAINER

*Selecciona aquí para acceder al
Workshop de Center + Balance.*

FEBRERO

Consejo del mes para Instructores

Bienvenido a nuestro "Consejo del mes", en el que los Master Trainers del corporativo ofrecen consejos y respuestas a algunas de las preguntas más frecuentes.

Únete a Sue Gann para hablar del ABC y hacer progresar a un miembro de forma segura.



Happy Valentine's!

