

GEMA VELASCO SEGURA

Avda. María Zambrano, 11. parcela 2, Pº España

28014 Getafe-Madrid

914 242 0000

914 242 7400

gemaseguraes@yahoo.es



RESUMEN

Practico pilates desde hace quince años, durante los cuales he comprobado su eficacia para adquirir fuerza y flexibilidad, mejorar patologías y cambiar, literalmente, nuestro cuerpo. Poco a poco me fui enamorando del método hasta que decidí formarme como instructora de Mat en el año 2012. En octubre de 2021 obtuve también certificado de Matwork, así como de Máquinas nivel básico e intermedio por **Fit Pilates**. Desde 2012 hasta la actualidad he realizado diversos cursos y talleres, manteniendo una formación continua.

FORMACIÓN PROFESIONAL

- **Certificada Pilates Matwork** por **Body Intelligence International, 2012**
- **Certificada Pilates Matwork y Máquinas Básico e Intermedio** (Reformer, Cadillac, Balance Chair, Ladder Barrel) por **Fit Pilates, 2021**

FORMACIÓN ESPECIALIZADA

- 2022**
 - **20ª Maratón de Fit Pilates:** Ejercicios con la **Unidad de Pared**.
 - **22ª Maratón de Fit Pilates:** Ejercicios con el Aro
- 2021** - Curso Pilates y la Osteoporosis. **Fit Pilates**, 12 horas
- 2019** - Curso Valoración Postural. **Fit Pilates**, 12 horas
- 2018**
 - Curso Pilates Barra. **Fit Pilates**, 14 horas
 - Taller Suelo Pélvico y Columna Vertebral. **Fit Pilates**, 12 horas
 - Curso Cómo programar las clases según niveles. **Fit Pilates**, 12 horas
- 2017**
 - Taller Fusionando Reformer y la Torre, **Fit Pilates**, 4 horas
 - VIII Forum Internacional de Pilates. ANEP: talleres de **James D´Silva y Gideon Avrahami**
- 2016**
 - Taller de ejercicios novedosos con softball y banda elástica, 2 horas y ½ .
 - Taller de Tercera Edad y método pilates, 5 horas. **Fit Pilates**
- 2015**
 - Pilates y la escoliosis, 5 horas. **Fit Pilates**
 - Curso de Pilates y las lesiones, 18 horas. **Fit Pilates**
- 2014** - Clases Privadas de Formación en Matwork con **Andrea Giacosa** (Fit Pilates)
- 2013**
 - Profundización en Mat, con **Montse Cosín**, 8 horas.
 - Talleres monográficos de Foam Roller, Softball y Fitball, 9 horas en total. **Body Intelligence-Studio Pilates**
- 2012** - Pilates preparto y postparto. **ANEP- Fit Pilates**

EXPERIENCIA LABORAL

- 2021- Actualidad** - Instructora Mat y Unidad de Pared en **Tamashi Pilates Studio** (Pinto)
- 2015- Actualidad** - Instructora Mat en **Prana Center** (Getafe)
- 2017-2020**
 - Instructora en **Core pilates Energy Center** (Madrid)
 - En la actualidad clases puntuales de sustitución.
- 2015- 2017** - Instructora pilates Mat en **Gym y Mas** (Getafe)
- 2014-2015** - Instructora pilates Mat en **Asociación Cultural Tiritrán de Getafe**.

APTITUDES

- Capacidad de organización
- Sentido de la responsabilidad
- Capacidad de adaptación a las características individuales.
- Inquietud por mejorar a través de formación profesional continua.
- Perseverancia, tomando clases propias como fuente de aprendizaje y evolución personal.