

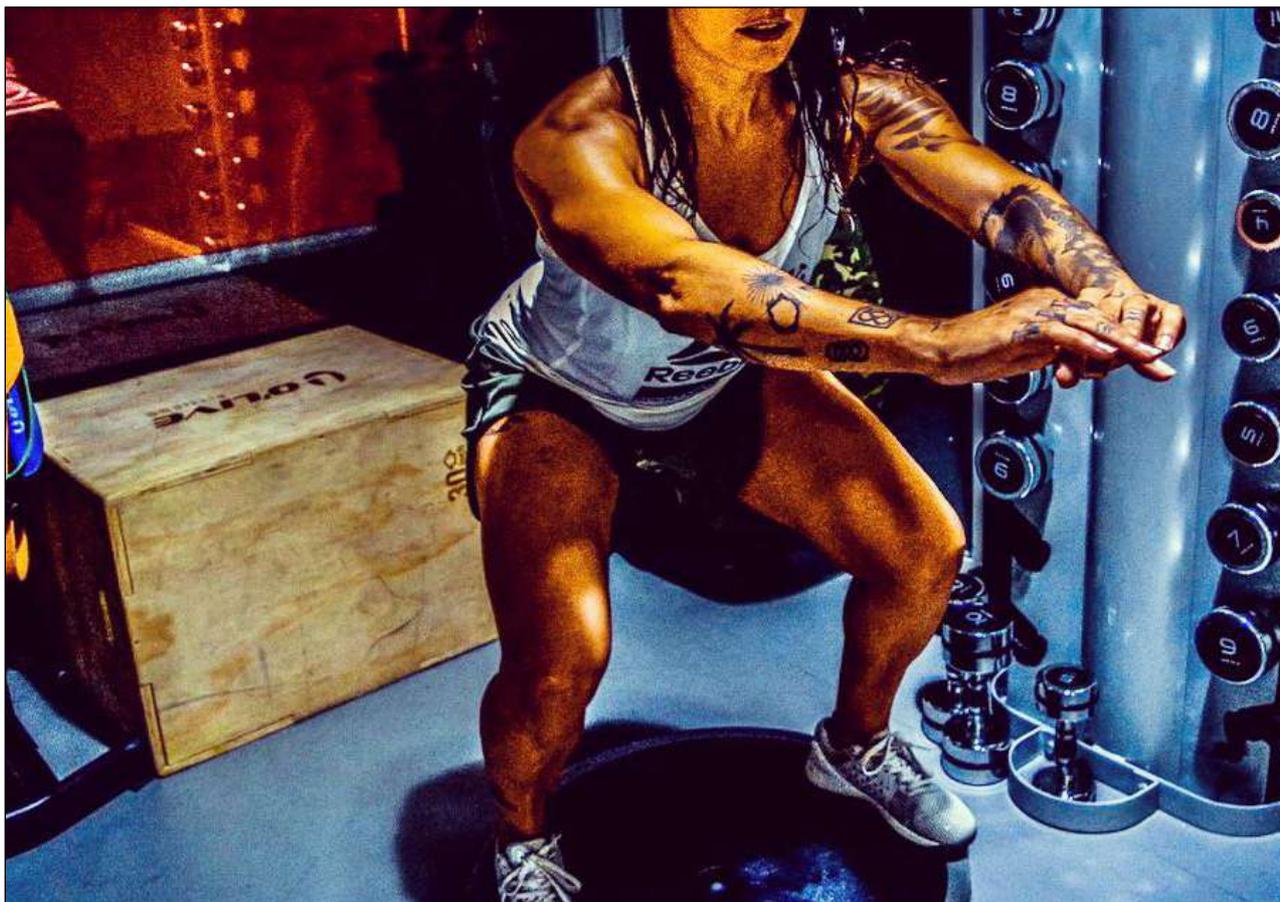
---

# 3ª Jornada Actualización

## Entrenamiento en Dirigidas y Pilates

Barcelona - 12 de mayo de 2018

---



---

## Programa de la jornada

14.30-14.45h Presentación y bienvenida

14.45-17.00h Workshop Entrenamiento en actividades dirigidas-colectivas con Syl FitandSurfing: **Functional HIIT**

17.00-17.15h Coffee Break

17.15-19.30h Workshop Pilates con Pacho Ayaso: **Pilates, cómo integrar el nuevo modelo de la Ciencia del Dolor con el Método Pilates**

Ponentes:

### **Syl FitandSurfing**

Profesora de AADD y Entrenadora Personal desde 1996  
Entrenamiento funcional y especializada en preparación física de alto rendimiento para deportes de deslizamiento, con FITANDSURFING y método FIT4SURF  
Trainer de entrenamiento funcional para Reebok en la gira de los Reeboktraining de España y Portugal

### **Pacho Ayaso**

Profesor y formador de Pilates desde hace más de 15 años.  
Formado en diversas terapias manuales, entrenamiento funcional y métodos de rehabilitación y prevención de lesiones.  
Entrenador de Triatlón.  
Licenciado en Psicología

