

PILATES - NÍVEL II

MATWORK INTERMÉDIO E AVANÇADO



PROMOFITNESS.COM

DURAÇÃO: 15h /// 03 U.C. PARA RENOVAÇÃO DO TPTEF

Dando continuidade ao trabalho dos exercícios de fundamentos e do nível básico de matwork de Pilates tradicional, seguimos com a formação de Pilates nível II onde desenvolveremos novas competências ao instrutor de pilates. Serão trabalhadas sequências de nível intermédio e avançado em Pilates Matwork.

3 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico) e do TPDT (Título Profissional de Director/a Técnico/a).

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. Atividade Física vs Pilates
2. Considerações sobre Core
3. Movimentos intermédios e avançados pilates matwork
4. Planificar aula matwork avançada e progressões
5. Transição de Níveis

DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

- Currículo Resumido, não excedendo as 3 páginas;
- 1 Fotografia;
- Ficha de Inscrição preenchida e assinada;
- Contrato de formação preenchido e assinado;
- Comprovativo de pagamento (Taxa de inscrição)

