

PILATES - NÍVEL II

MATWORK INTERMÉDIO E AVANÇADO



Dando continuidade ao trabalho dos exercícios de fundamentos e do nível básico de Matwork de Pilates tradicional, seguimos com o trabalho do nível intermédio e avançado de Matwork, com atenção à população saudável e às questões de problemas de coluna e às variantes dos exercícios em nível básico e intermédio para adequar a estas situações. O foco será a metodologia de ensino com as várias progressões aplicadas aos exercícios bem como as técnicas auditivas, visuais e proprioceptivas de comando dos exercícios para sua segurança e eficácia. Serão trabalhadas sequências de nível intermédio e avançado em Pilates Matwork.

OBJETIVOS

- Identificar e compreender o sistema intermédio e avançado de Pilates Matwork
- Saber planificar uma sessão de Pilates matwork intermédia e avançado de acordo com princípios de segurança
- Perceber as diferentes formas de desafiar um aluno em Pilates
- Capacitar-se fisicamente, enquanto instrutor de Pilates, assim como na sua capacidade de instrução

O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- 15 Horas de Formação
- Material de Apoio ao Curso
- Certificado de Formação Profissional
- Seguro de Acidentes Pessoais em Vigor durante a Formação
- 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

2.1. Série abdominal, progressões e desafio

3. Reportório de Movimentos Intermédios e Avançados Matwork

3.1. Prática de reportório intermédio e avançado

3.2. Opções e variações aos movimentos

3.3. Progressões

4. Aula de Pilates

4.1. Construção de aula avançada

4.2. Fluidez, dinamismo e cuidados

4.3. Ritmos e velocidades

4.4. Respiração

5. Transição de Níveis

LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

PREÇOS

Taxa de Inscrição

35 EUR

Valor do Curso

160 EUR

Descontos
(não acumuláveis)

15% - ex alunos da Promofitness

10% - grupos de 3 pessoas

10% - portadores do Cartão Jovem

20% - habitantes de Madeira ou Açores
(mediante comprovativo de viagem
para os dias da formação)


20% - habitantes no estrangeiro
(mediante comprovativo de viagem
para os dias da formação)



ESCOLA DE
PILATES
PROMOFITNESS

INSCRIÇÕES EM:
WWW.PROMOFITNESS.COM

 INFO@PROMOFITNESS.COM

 222 081 418
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS