

PILATES - NÍVEL I

MATWORK INICIAÇÃO



Neste curso o aluno irá vivenciar o método de Pilates Matwork de forma a compreender as origens do mesmo, perceber os seus fundamentos e princípios, conhecer os seus benefícios com a prática do repertório de iniciação ao Pilates, assim como adquirir conhecimentos sobre os cuidados a ter numa aula de Pilates e perceber a quem se destina este tipo de aula. Irá ainda adquirir conteúdos sobre anatomia em Pilates, correção postural e consciência corporal.

No final da formação, o aluno estará preparado a elaborar uma planificação de sessão de Pilates para grupos mas também adquirindo os conhecimentos sobre os movimentos de iniciação ao método, conseguindo facilmente transportar essas informações para treinos individualizados. Irá perceber o que deverá representar um instrutor de Pilates Matwork, quais as suas competências e como desenvolver o seu discurso para potencializar a sua instrução em aulas de Pilates. Conseguirá ainda, adaptar os movimentos de iniciação aos seus diferentes tipos de praticantes.

OBJETIVOS

- Conhecer a história e contextualização do método de Pilates e os seus fundamentos, princípios
- Saber executar e instruir o sistema de iniciação de movimentos de Pilates Matwork e pré-pilates
- Desenvolver capacidades de análise postural e de consciência corporal, assim como compreender os conceitos de movimento e de anatomia em Pilates
- Saber planificar uma sessão de Pilates Matwork de iniciação de acordo com princípios de segurança

O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- 30 Horas de Formação
- Material de Apoio ao Curso
- Certificado de Formação Profissional
- Seguro de Acidentes Pessoais em Vigor durante a Formação
- 6 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. História: Joseph H. Pilates
2. Anatomia básica
3. Princípios
 - 3.1. Centro
 - 3.2. Concentração
 - 3.3. Controlo
 - 3.4. Fluidez de movimento
 - 3.5. Precisão
 - 3.6. Respiração
4. Postura em Pilates
5. Estabilização Escápula
6. Pélvis Neutral
7. Respiração
8. Repostório clássico
 - 8.1. Análise física e postural
 - 8.2. Anatomia funcional aplicada ao método de Pilates
9. Contra indicações
10. Consciência corporal

LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

COIMBRA

BRAGA

UISEU

ALGARVE

PREÇOS

Taxa de Inscrição

37 EUR

Valor do Curso

250 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

 INFO@PROMOFITNESS.COM

 222 081 418
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS