

## CURSO DE **FITBALL TRAINING**



Este é um dos cursos mais completos do treino com Fitball. É uma formação estruturada com uma grande componente prática onde serão realizados inúmeros exercícios de tonificação muscular, treino proprioceptivo, treino do equilíbrio, treino funcional, reeducação postural, treino cardiovascular coreografado, treino para crianças, adultos, 3ª idade e treino de elasticidade e de relaxamento.

O treino com a Fitball é um exercício efectivo, seguro e desafiante, podendo adaptar-se a diferentes tipos de populações com objectivos diversos e fundamentalmente pode resultar num treino muito divertido.

### OBJETIVOS

- Neste curso o aluno irá adquirir conhecimentos suficientes para dirigir e ensinar exercícios com a Fitball em ambiente de aula de grupo mas também em contexto de treino personalizado
- Realizar-se-á vários exercícios onde serão considerados todos os objetivos a desenvolver num treino de Fitball, tendo em conta populações especiais (3ª idade e crianças)

### 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) e 3 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo)

## ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

### 1. Introdução ao Fitball Training

### 2. História

### 3. Benefícios

3.1. Para o Professor

3.2. Para o Aluno

### 4. Objetivos, habilidades e qualidades a desenvolver

4.1. Resistência Cardiovascular

4.2. Força e resistência muscular

4.3. Coordenação

4.4. Equilíbrio

4.5. Estabilidade

4.6. Reeducação postural

4.7. Propioceptividade (consciência corporal)

4.8. Mobilidade

4.9. Flexibilidade e Elasticidade

4.10. Relaxamento

### 5. Características de um técnico de Fitball

### 6. Considerações do treino com Fitball

### 7. Múltiplas propostas para a utilização da Fitball nas aulas

7.1. Atividades de grupo

7.2 Treino personalizado

7.3. Reabilitação

7.4. Treino Funcional

7.5. Treino Desportivo

### 8. Estrutura de uma aula específica com Fitball

### 9. Níveis de dificuldade de uma aula

### 10. Distintos níveis de intensidade e dificuldade dos exercícios

10.1. Para alunos Iniciados, Intermédios e Avançados

### 11. Variedade de exercícios de tonificação

11.1. Pescoço, ombros, braços, peito, costas, abdómen, glúteos e pernas

### 12. Variedade de exercícios de percepção, estabilidade, postural e estiramentos

### 13. Distintas propostas coreográficas

### 14. Populações especiais

14.1. Infantil

14.2. 3ª Idade

## LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

## PREÇOS

Taxa de Inscrição **37 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)



**PROMOFITNESS**

 [INFO@PROMOFITNESS.COM](mailto:INFO@PROMOFITNESS.COM)

 222 081 418  
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS