

## CURSO DE **GINÁSTICA LOCALIZADA**



Nesta formação irá aprender de uma forma prática como funcionam os músculos, como respondem perante diferentes estímulos, como podemos trabalhar de formas diferentes, como trabalhar com populações especiais como grávidas, hipertensos, alunos lesionados em determinado segmento, atletas, etc. Desde a anatomia e fisiologia, metodologias avançadas de treino, micro, meso e macrociclos, trabalho com diversos tipos de material onde se analisará as vantagens e desvantagens mediante cada situação, o uso da música como fator motivador até como corrigir os alunos não apresentado o problema mas sim a solução, esta formação terá resposta a todas estes itens e muitos outros. Seja Praticante, Professor há muito tempo ou começou a dar aulas há pouco tempo ou pretende começar a dar aulas não perca esta oportunidade. Tudo o que é abordado nesta formação será transversal a qualquer modalidade praticada num ginásio podendo assim elevar a sua qualidade como Professor seja qual for a sua área de trabalho dentro do health Club.

### OBJETIVOS

- Ser capaz de planear uma aula de grupo (pequeno ou grande) utilizando diferentes métodos de treino e com a utilização das suas músicas favoritas
- Oferecer um conjunto de ferramentas estratégicas e operacionais nas quais privilegiaremos a promoção de benefícios para a saúde e de educação postural através de exercícios de força e de flexibilidade funcionais
- Ser capaz de trabalhar com populações especiais como grávidas, hipertensos, alunos lesionados em determinado segmento, atletas, etc.

### 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
- Oferta de 1 curso de Mixmeister com a duração de 3 horas
- 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
2. Estrutura Geral de uma Aula de Localizada
  - 2.1. Aquecimento
  - 2.2. Parte Especifica
  - 2.3. Relaxamento
3. Execução correta dos exercícios
4. Erros mais frequentes/segurança
5. Transições
6. Música
7. Metodologia
8. Planeamento e apresentação da aula

### 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