

PILATES - NÍVEL III

INICIAÇÃO AOS EQUIPAMENTOS



A formação de Pilates – Nível III (Iniciação aos equipamentos) da Promofitness, surge com o intuito de preparar o formando para colaborar no ambiente de estúdio, possibilitando toda a prática no manuseamento e especificidades inerentes aos equipamentos (Reformer, Step Chair, Ladder Barrel e Cadillac). Será abordado toda a metodologia típica de um treino direcionado e específico para pequenos grupos e no formato personalizado.

Nesta formação o formando irá construir um conhecimento inicial que permitirá reconhecer o repertório da técnica aplicada aos grandes equipamentos. Cada formando irá desenvolver a capacidade pedagógica a aplicar com cada praticante no sentido de o motivar, corrigir e acompanhá-lo na evolução.

OBJETIVOS

Nesta formação o aluno terá acesso a uma revisão dos conceitos que envolvem o método Pilates, os fundamentos, histórico e como o Método é visto atualmente. Irá adquirir conhecimentos suficientes para dirigir e ensinar os exercícios do repertório de iniciação do método Pilates nos equipamentos para pequenos grupos e individualmente. O Instrutor terá condição de aplicar os exercícios de forma segura, respeitando as indicações e contra-indicações para cada equipamento.

Pretende-se que os alunos sejam capazes de, no final do curso e após este processo de formação:

- Desenvolver programas de aulas de Pilates nos equipamentos para pequenos grupos e individualmente;
- Dominar os conteúdos e aplicá-los às diferentes realidades com profissionalismo e dedicação.

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) e 6 Unidades de Crédito para renovação do TPTD (Título Profissional de Treinador Desportivo)

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. Revisão

- 1.1. Histórico
- 1.2. Principais fundamentos do Método
- 1.3. Organização e alinhamento corporal

2. Método Pilates

- 2.1. O Pilates de acordo com sua origem
- 2.2. O Pilates na atualidade
- 2.3. Diferenciais do trabalho feito no solo e nos equipamentos

3. Apresentação dos equipamentos

- 3.1. A criação de cada equipamento
- 3.2. Manuseio
- 3.3. Dicas de segurança

4. Iniciação do reportório de exercícios nos equipamentos Reformer, Step Chair, Ladder Barrel e Cadillac:

- 4.1. Pré Pilates
- 4.2. Exercícios de mobilização e estabilização
- 4.3. Exercícios com foco em fortalecimento
- 4.4. Exercícios com foco em Alongamentos
- 4.5. Exercícios de Finalização

5. Indicações e contra-indicações

6. Estrutura de aula em pequenos grupos e individual

7. Como gerir seu próprio Studio de Pilates

8. Prática em grupo

LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

PREÇOS

Taxa de Inscrição

37 EUR

Valor do Curso

300 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