

# PILATES DINÂMICO E COREOGRAFADO



É um curso que fornece ferramentas para a construção de uma aula que funde os movimentos de Pilates aos movimentos da dança, com destaque para a fluidez do contemporâneo, jazz e o rigor do ballet mantendo toda a graciosidade e elegância sem perder os fundamentos do Pilates e o seu controlo durante os movimentos.

A aula é dinâmica, possibilitando o treino aeróbio para quem procura por exemplo, o emagrecimento, ou o aumento da queima calórica, aliado aos benefícios do alinhamento, power house, respiração do Pilates e controlo motor dos músculos mais profundos dando tonicidade ao corpo.

Além de tudo, beneficia também a coordenação motora e a auto-estima numa aula segura e entusiasmante para os alunos, em sinergia com ritmos e música.

## OBJETIVOS

- Construir aulas de Pilates Matwork fluidas com dinâmicas e ritmos musicais
- Perceber ligações e transições entre movimentos de matwork
- Compreender o movimento e consciência corporal
- Conseguir criar coreografias com movimentos de Pilates Matwork

## 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. Técnica dança Jazz
2. Técnica dança Contemporâneo / Moderno
3. Técnicas de Clássico
4. Visionamento de Músicas e a sua análise
5. Reportório de Pilates
6. Variações ao reportório de Pilates
7. Coreografia em Pilates
8. Aquecimento, flexibilidade e técnica
9. Consciência Corporal

## LOCALIDADES

AVEIRO

## PREÇOS


Taxa de Inscrição	37 EUR
Valor do Curso	160 EUR
Descontos (não acumuláveis)	<b>15%</b> - ex alunos da Promofitness <b>10%</b> - grupos de 3 pessoas <b>10%</b> - portadores do Cartão Jovem <b>20%</b> - habitantes de Madeira ou Açores (mediante comprovativo de viagem para os dias da formação) <b>20%</b> - habitantes no estrangeiro (mediante comprovativo de viagem para os dias da formação)





ESCOLA DE  
**PILATES**  
*PROMOFITNESS*

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

 222 081 418  
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS