

## PILATES COM PEQUENOS EQUIPAMENTOS



Formação para todos os que já tem a formação de nível 1 e que pretendem adquirir competências com pequenos materiais na construção de aulas de Pilates. Diferentes equipamentos permitem ao aluno de pilates explorar e conhecer melhor o seu corpo, as suas limitações, assim como com o pequeno equipamento a percepção dos movimentos pode ser mais facilmente adquirida. Outra das grandes vantagens em ter esta formação é a de capacitar o instrutor para evoluir e diversificar as suas aulas criando desafios mais ou menos exigentes para os seus alunos.

### OBJETIVOS

- Identificar os pequenos equipamentos ou acessórios de Pilates
- Reconhecer as regras de higiene e segurança no manuseio dos mesmos
- Conseguir desenvolver um plano de aula de Pilates matwork com introdução dos acessórios com intenção de facilitar ou desafiar o aluno no seu desempenho
- Desenvolver capacidades e aptidões físicas enquanto instrutor de Pilates aumentando o seu leque de competências em Pilates para criar novas rotinas de aulas

### 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. Os Acessórios/Pequenos equipamentos e Aparelhos de Pilates
2. Considerações sobre a aula com pequenos equipamentos
3. Cuidados a ter numa aula com pequenos equipamentos
4. Manutenção dos equipamentos e higienização
5. Trabalho com pequenos equipamentos nas séries básicas e avançadas
6. Trabalho com a bola suíça na série básica e intermédia
7. A bola suíça, bandas elásticas, rolos, anel e minibolas

## 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)





ESCOLA DE  
**PILATES**  
*PROMOFITNESS*

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

 222 081 418  
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS