

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

 222 081 418
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS