

# PILATES MATWORK E EQUIPAMENTOS

FORMAÇÃO COMPLETA



Pilates Matwork e Equipamentos é uma formação completa e intensiva, que compreende todo o conteúdo do método, respeitando as origens do Pilates. Os conceitos e fundamentos originais, criados por Joseph Pilates, serão empregues de uma forma fidedigna através de uma abordagem moderna e inclusiva, considerando que o método está em constante evolução. Pretendemos com esta formação, instruir os futuros profissionais de Pilates através de um formato dinâmico, com uma componente teórico/prática, agregando conhecimentos recentes, fundamentados em estudos científicos sobre o impacto positivo que o método proporciona.

A modalidade de ensino utilizada será em formato presencial.

## PORQUE DEVE ESCOLHER ESTA FORMAÇÃO?

- Formadores diferenciados com experiência no Método Clássico de Pilates e Formadores especializados em Pilates Clínico e Contemporâneo;
- O corpo de docentes é integrado por formadores internacionais, referências do método de Pilates;
- O processo de formação compreende todo o conteúdo do método, aulas práticas com aplicabilidade nas máquinas e Matwork, respeitando as origens do Pilates:
  1. Formação completa de Matwork (3 níveis do sistema)
  2. Formação nos Equipamentos de Pilates (Sistema Básico de reformer, chair, cadillac, ladder barrel...)
  3. Formação em Pilates com pequenos acessórios (bola, mini bola, magic ring...)
  4. Formação onde se abordam as bases do conhecimento para pilates em populações especiais
- Permite desenvolver um Raciocínio Clínico para uma intervenção mais diferenciada em função das patologias mais comuns e alterações Posturais;
- Avaliação final teórica e prática, que garante o reconhecimento da Certificação de Instrutores no mercado;
- As turmas são limitadas a 20 alunos para facilitar a assimilação dos conteúdos e melhor assistência individual;
- Os nossos alunos apresentam uma elevada taxa de empregabilidade.



## OBJETIVOS

- Ministras aulas de Pilates no formato individual ou em pequenos grupos.
- Dominar o repertório do Mat (básico, intermédio e avançado).
- Aplicar a metodologia utilizando os pequenos acessórios, direcionar a técnica para populações especiais como gestantes, idosos e pessoas portadoras de patologias articulares.
- Desenvolver um programa de exercícios utilizando os equipamentos desenvolvidos por Joseph Pilates: Cadillac, Reformer, Ladder Barrel, Chair e Spine corrector.
- Avaliar, planear e aplicar aulas de acordo com as condições de cada indivíduo.

## O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- A formação completa em Pilates terá a duração total de 165 horas distribuídas da seguinte forma: Aproximadamente 3 meses de formação / 3 fins de semana por mês / 15 horas por cada fim de semana / Totalizando 135 horas de formação e 30 horas dedicadas a estudos orientados.
- 33 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico de Exercício Físico) ou TPDT (Título Profissional de Diretor Técnico).
- Material didático de alta qualidade com o conteúdo completo e ilustrado.
- Acesso a plataforma de formação on-line com conteúdos exclusivos para os nossos formandos.
- Seguro de acidentes pessoais em vigor durante a formação.
- Certificado de Formação Profissional.

## LOCALIDADES

PORTO

LISBOA

## PREÇOS

Taxa de Inscrição

**50 EUROS**

Valor do Curso

Consulte a página do curso em [www.promofitness.com](http://www.promofitness.com)

Formas de Pagamento

Pronto pagamento  
2 Prestações  
5 Prestações

Descontos  
(não acumuláveis)

5% - portadores do Cartão Jovem  
10% - ex alunos da Promofitness  
10% - grupos de 2 pessoas  
15% - grupos de 3 pessoas



## ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

### MÓDULO I - Introdução ao método, Sistema Matwork Básico

- 1.1. Conceito do método; origem, história e evolução; os principais fundamentos do Pilates
- 1.2. Indicações e contraindicações (absolutas e relativas)
- 1.3. A mecânica da respiração
- 1.4. Aprofundar o conceito "Power House"
- 1.5. Anatomia e mecânica da coluna, cintura escapular e cintura pélvica
- 1.6. Organização do esquema corporal (cintura escapular e cintura pélvica)
- 1.7. Técnicas características do Método
- 1.8. Pré Pilates - Construção da eficiente flexão da coluna e alinhamento corporal
- 1.9. Iniciação ao sistema de Matwork básico

### MÓDULO II - Apresentação dos equipamentos e Sistema Básico Equipamentos

- 2.1. Repertório de exercícios nos equipamentos nível iniciante
  - 2.1.1. Exercícios para iniciação no Reformer, Cadillac, Ladder Barrel, Chair
- 2.2. Exercícios de finalização de aula

### MÓDULO III - Pilates Matwork intermédio, Introdução ao Pilates Clínico

- 3.1. Revisão do exercício do Matwork nível básico
- 3.2. Pré Pilates - Construção das extensões da coluna
- 3.3. Repertório Matwork nível Intermédio
- 3.4. Patologias da Coluna

### MÓDULO IV - Nível Intermédio nos equipamentos

- 4.1. Introdução dos exercícios nos equipamentos de nível intermédio
- 4.2. Planeamento de aulas Reformer, Cadillac, Ladder Barrel, Chair, Spine corrector, Pedi Pole...
- 4.3. Finalizações de aula

### MÓDULO V - Pilates Sistema Avançado Matwork e Matwork pequenos acessórios

- 5.1. Repertório de Matwork nível Avançado
- 5.2. Utilização de acessórios no matwork (bola, mini bola, anel...). Matwork com pequenos acessórios (magic circle, foam roller, banda elástica, mini bola e bola suíça)
- 5.3. Planeamento de aulas individuais e pequenos grupos
- 5.4. Didática e Planificação de aulas de Pilates em estúdios e ginásios

### MÓDULO VI - Pilates Clínico em Matwork

- 6.1. Coluna Vertebral, região lombo-pélvica, membros superiores e inferiores:
  - 6.1.1. Anatomia e biomecânica
  - 6.1.2. Desvios e desequilíbrios
  - 6.1.3. Gravidez e Envelhecimento
- 6.2. Movimentos adaptados às condições clínicas de coluna vertebral e principais articulações
- 6.3. Transição para os exercícios
  - 6.3.1. Raciocínio clínico e Pilates Funcional
- 6.4. Patologias mais frequentes
- 6.5. Avaliação do aluno e informação clínica
- 6.6. Construção de sessões

### MÓDULO VII - Repertório de exercícios clínicos nos equipamentos e com acessórios

- 7.1. Prática e consolidação do repertório básico clínico e funcional
- 7.2. Didática nos equipamentos

### MÓDULO VIII - Práticas e didáticas em Matwork e Equipamentos

- 8.1. Revisões e consolidação de conhecimentos

### 9. Avaliação Final

- 9.1. Dúvidas, revisão e avaliação teórica

### Estudos Orientados





ESCOLA DE  
**PILATES**  
*PROMOFITNESS*

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

 222 081 418  
916 982 815

 PROMOFITNESS

 PROMOFITNESS.LDA

 PROMOFITNESS