



CURSO DE PILATES MATWORK

O método de Pilates foi fundado por Joseph Pilates durante a década de 1920, sendo este, uma prática que atua através de movimentos controlados, respiração consciente, fortalece o corpo, melhora a flexibilidade e reduz o stress. Entre todos os benefícios salientamos também uma maior consciência corporal e uma ligação mente-corpo mais profunda.

Pilates de Solo ou Mat Pilates como também é chamado, é caracterizado pela utilização do próprio corpo no momento de realizar os movimentos e por ser praticado sem a ajuda de aparelhos, oferece uma maior variedade de desafios ao método.

Pilates baseia-se em 6 princípios (concentração, centralização, fluidez, respiração, precisão e controle) refletindo assim o verdadeiro sentido do método - forma física e bem-estar.

O mercado de Pilates está em verdadeira ascensão e oferece um variado campo de atuação, sendo possível trabalhar em ginásios, clínicas, academias, clubes desportivos e afins. Além disso, o professor de Pilates ainda tem a oportunidade de abrir o próprio espaço.

CARGA HORÁRIA

40 horas de Curso

DESTINATÁRIOS

- Praticantes de Pilates
- Profissionais da área da saúde
- Técnicos Especialistas em Exercício Físico



- Licenciados ou estudantes nas diversas áreas da Educação Física e Desporto, Ciências do Desporto, Exercício e Bem-Estar e Treino Desportivo
- Pessoas que gostem desta área com ou sem objetivos profissionais.

OBJETIVOS

- Conhecer a história e os princípios do Pilates.
- Identificar os conceitos de movimento e de anatomia no Pilates.
- Saber executar e dirigir os movimentos de Pilates Matwork e pré-Pilates.
- Identificar e compreender o sistema inicial, intermédio e avançado de Pilates Matwork.
- Ficar apto a implementar sessões individuais e aulas de grupo de Pilates Matwork em diferentes populações, sempre tendo em conta o aspeto terapêutico.

SAÍDAS PROFISSIONAIS

Os formandos ao realizarem esta formação ficam habilitados a ministrar aulas de Pilates em:

- Ginásios
- Health Clubs
- Clubes desportivos
- Clínicas
- Espaços fitness e de bem-estar

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1- História e Princípios do Método de Pilates:

- Quem foi Joseph Pilates;
- O Método de Pilates;
- Princípios básicos do Método de Pilates;



- Benefícios do Pilates;
- Tipos de Pilates;

2- Fundamentos das aulas de Pilates:

- Anatomia – Músculos específicos trabalhados no Pilates;
- Biomecânica aplicada ao método de Pilates;
- Alinhamento postural;
- Respiração;
- Ativação do centro (powerhouse);

3- Preparação para a prática de Pilates:

- Preparar a prática com pré-Pilates;
- consciência corporal;
- Os 3 níveis do método;
- Apresentação dos diferentes materiais nos exercícios de Matwork (Círculo Mágico, Bandas elásticas, Bolas);

4- Componente Prática:

- Apresentação dos 34 exercícios de Pilates Matwork;
- Modo de execução de cada exercício e o seu contexto de aplicação;
- Indicações e contraindicações de cada exercício;
- Metodologia de ensino em cada exercício (comando verbal, imagem visual, entre outras);
- Elaboração e prescrição do plano de aula;
- Cuidados a ter na execução técnica do exercício;
- Adaptações nos movimentos de Pilates para as diferentes populações especiais;
- Progressão e aplicação de pequenos materiais nos exercícios de Pilates;



VALOR DO CURSO

70€ de inscrição + 450€ de curso

Transferência bancária através do IBAN PT50 0007 0000 0040 5635 47423

MODO DE PAGAMENTO PRESTACIONAL

Número de Prestações	Valor da Prestação Mensal
3	167

CONDIÇÕES DO PAGAMENTO PRESTACIONAL

- A primeira prestação é paga no momento da inscrição. As restantes prestações serão pagas nas mensalidades subsequentes, a partir da data da inscrição.
- As prestações são pagas através de numerário, transferência bancária, autorização de débito direto ou por emissão de cheques pré-datados.
- O modo de pagamento prestacional só é válido para as inscrições realizadas até 15 dias úteis antes da data de início do Curso, para outros prazos contacte-nos.

FREQUÊNCIA À FORMAÇÃO

Os formandos devem apresentar-se nas aulas práticas com roupa confortável e adequada para os exercícios de Pilates.

CERTIFICAÇÃO

No final da formação, o formando recebe um certificado emitido de acordo com a legislação em vigor, desde que cumpra os requisitos de avaliação e de assiduidade estipulados para a ação de formação.

CONTACTOS

Feel - Formação Profissional Lda - Rua Teresa Jesus Pereira, loja 29A 2560-364 Torres Vedras
261 338 392 | 969 284 188 | geral@feel-fp.com | www.feelfp.pt