



**CURSO
COMPLETO**

PILATES

**EQUIPAMENTOS E
MATWORK**

GNOSIES

WWW.GNOSIES.PT

CALENDÁRIO FORMAÇÃO

SETEMBRO

- 18 Setembro** | 14h – 19h (Teórico Online)
 - Vanda Guerra
- 19 Setembro** | 9h – 13h (Teórico Online)
 - Vanda Guerra
- 25 Setembro** | 14h – 19h (Teórico Online)
 - Vanda Guerra
- 26 Setembro** | 9h – 13h (Teórico Online)
 - Vanda Guerra

OUTUBRO

- 9 Outubro** | 11h – 12h (Exame Teórico)
- 9 Outubro** | 13h – 20h (Em Estúdio)
 - Pedro Ferreira
- 10 Outubro** | 9h – 19h (Em Estúdio)
 - Pedro Ferreira
- 16 Outubro** | 13h – 20h (Em Estúdio)
 - Pedro Ferreira
- 17 Outubro** | 9h – 19h (Em Estúdio)
 - Pedro Ferreira
- 23 Outubro** | 11h – 12h (Exame Teórico)
| 13h - 20h (Em Estúdio)
 - Pedro Ferreiro
- 24 Outubro** | 9h – 19h (Em Estúdio)
 - Pedro Ferreira

NOVEMBRO

- 6 Novembro** | 13h – 20h (Em Estúdio)
 - Pedro Ferreira
- 7 Novembro** | 9h – 19h (Em Estúdio)
 - Pedro Ferreira
- 13 Novembro** | 13h – 20h (Em Estúdio)
 - Pedro Ferreira
- 14 Novembro** | 9h – 19h (Em Estúdio)
 - Pedro Ferreira
- 20 Novembro** | 13h – 20h (Em Estúdio)
 - Pedro Ferreira
- 21 Novembro** | 9h – 19h (Em Estúdio)
 - Pedro Ferreira

DEZEMBRO

- 4 Dezembro** | 13h – 20h (Em Estúdio)
 - Pedro Ferreira
- 5 Dezembro** | 9h – 19h (Em Estúdio)
 - Pedro Ferreira
- 11 Dezembro** | 13h – 20h
 - Pedro Ferreira
- 12 Dezembro** | 9h – 19h
 - Pedro Ferreira
- 18 Dezembro** | 13h – 20h
 - Pedro Ferreira
- 19 Dezembro** | 9h – 19h
 - Pedro Ferreira

JANEIRO

- 8 Janeiro** | 13h – 20h (Avaliação 1ª Fase)
- 22 Janeiro** | 13h – 20h (Avaliação 2ª Fase)

PROGRAMA FORMAÇÃO

CURSO COMPLETO PILATES

UNIDADE 1 - História e Princípios do Método de Pilates

- História
- Princípios

UNIDADE 2 - Anatomia e Biomecânica Elementar Aplicada ao Método de Pilates

- A Respiração
- A Coluna
- A Cintura Escapular e a Cintura Pélvica
- Cadeias Mio Fasciais (Thomas Myers)

UNIDADE 3 - Populações Especiais: Adaptação e Contraindicações dos Exercícios

- Gravidez, Hipertensão
- Idosos, Crianças e Jovens
- Diabéticos, Doenças Neurológicas Degenerativas

UNIDADE 4 - Principais Patologias: Adaptação e Contraindicações dos Exercícios

- Patologias da Coluna Vertebral, da Cintura Escapular, da Cintura Pélvica
- Osteoporose, Osteoartrose, Artrite Reumatoide
- Tensão Neural Adversa, Glaucoma

UNIDADE 5 - Pedagogia do Ensino do Método

- A Linguagem
- A Imagética
- As Pistas Táteis

UNIDADE 6 - Avaliação do Aluno, Planeamento e Evolução das Sessões

- Avaliação Postural e Funcional
- Estruturação da Aula
- Evolução das Sessões

UNIDADE 7 - Executar os Exercícios de Matwork e Aparelhos - Nível Fundamental

- Demonstração das Técnicas
- Realização das técnicas

UNIDADE 8 - Executar os Exercícios de Matwork e Aparelhos - Nível Intermédio

- Demonstração das Técnicas
- Realização das técnicas

UNIDADE 9 - Executar os Exercícios de Matwork e Aparelhos - Nível Avançado

- Demonstração das Técnicas
- Realização das técnicas