



**CURSO
COMPLETO**

PILATES

**EQUIPAMENTOS E
MATWORK**

GNOSIES

WWW.GNOSIES.PT



PILATES MATWORK E EQUIPAMENTOS

O perfil demográfico português é caracterizado por uma população envelhecida e sedentária, o que resulta numa prevalência de patologias diretamente relacionadas com a idade e a inatividade física. Daqui salientam-se as deficiências posturais e patologias articulares, que podem originar grande desconforto físico e até dor intensa.

A generalidade dos grandes espaços de fitness (ginásios) não dão uma resposta especializada a este nível, estando focados sobretudo na perda de peso e o ganho de massa muscular. Esta situação está a gerar uma grande procura do treino personalizado, com recurso ao método de Pilates com grandes equipamentos.

O mercado não possui capacidade de resposta, por falta de formação de recursos humanos. Como tal, existe uma grande necessidade de ações de formação nesta área. Este curso procura formar professores do método de Pilates, preparados para elaborar e ministrar aulas neste contexto.



NÍVEL I,II E AVANÇADO

**32,8 UNIDADES
DE CRÉDITO**

20H

**TEÓRICAS
ONLINE**

144H

**PRÁTICAS
EM ESTÚDIO**

OBJETIVOS

- Adquirir conhecimentos de anatomia elementares necessários à compreensão do método de Pilates.
- Princípios do método de Pilates.
- Características e limitações das populações especiais.
- Principais patologias dos alunos e a abordagem a desenvolver segundo o método.
- Contraindicações dos exercícios. Metodologia de ensino (Linguagem, imagética e pistas táteis).
- Realizar a avaliação postural e funcional do aluno.
- Planear a aula e estruturar a evolução do ensino do aluno.
- Executar e ensinar os exercícios de matwork e aparelhos nos três níveis: fundamental, intermédio e avançado.

PÚBLICO-ALVO

- Diretores Técnicos
- Técnicos de Exercício Físico
- Fisioterapeutas

CERTIFICAÇÃO

No final do Curso, terão acesso à Certificação de Nível I, II e Avançado, os formandos que:

- Obtiverem uma presença de pelo Menos 80% das Aulas - Teóricas e Práticas.
- Realizarem as Avaliações Teóricas e Práticas com Aproveitamento.

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

INVESTIMENTO FORMAÇÃO

PROMOÇÃO

Valor Final do Curso - 1.850€

Preço de Promoção -990€

(até ao dia 1 Junho)

2 a 15 Junho - 1.390€

16 a 30 Junho - 1.550€

Julho - 1.690€

Agosto - 1.750€

Setembro - 1.850€

PLANOS DE PAGAMENTO:

Se pretende fazer o pagamento faseado, com um pequeno incremento % do valor final do curso, fale com a nossa equipa e saiba mais sobre as condições de pagamento.

CONTACTOS

Email: geral@gnosies.pt

Contacto: 91 155 22 29

Página Web: www.gnosies.pt/produto/curso-pilates

