

FLY FIT



DURAÇÃO: 15h /// 03 U.C. PARA RENOVAÇÃO DO TPTEF

PROMOFITNESS.COM

Formação em treino com sling (columpio)

Este é um curso que reúne diferentes temáticas em torno do uso do sling (columpio) para treino. Vai ao encontro dos amantes de desafios e da sensação de controlo corpo em suspensão. Temáticas como treino de Yoga, treino de PILATES, stretching, treino funcional com recurso a este versátil material/utensílio tendo sempre por base a segurança, o desafio e o alinhamento. Treino de força, de core, de mobilidade e de intervenção em contexto terapêutico. Não vais querer perder esta oportunidade única de no mesmo curso reunir tanta informação e prática de diferentes metodologias de trabalho.

3 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico de Exercício Físico) ou TPDT (Título Profissional de Diretor Técnico)

ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. Aero YOGA
 - 1.1 Movimentos de iniciação
2. Aero PILATES
 - 2.1 Movimentos de iniciação
3. AERO Stretching
 - 3.1 Posturas específicas
4. FLY FIT terapêutico
5. Uso do sling em intervenção terapêutica
6. Relaxamento com sling
7. Planificação de aula de grupo e evolução dos movimentos
8. Regras de segurança na aula
9. Regras de segurança do material
10. Características e montagem dos materiais
11. Contra - indicações

DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

- Currículo Resumido, não excedendo as 3 páginas;
- 1 Fotografia;
- Ficha de Inscrição preenchida e assinada;
- Contrato de formação preenchido e assinado;
- Comprovativo de pagamento (Taxa de inscrição)

