

PILATES DINÂMICO E COREOGRAFADO



PROMOFITNESS.COM

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

É um curso que fornece ferramentas para a construção de uma aula que funde os movimentos de Pilates aos movimentos da dança, com destaque para a fluidez do contemporâneo, jazz e o rigor do ballet mantendo toda a graciosidade e elegância sem perder os fundamentos do Pilates e o seu controlo durante os movimentos.

A aula é dinâmica, possibilitando o treino aeróbio para quem procura por exemplo, o emagrecimento, ou o aumento da queima calórica, aliado aos benefícios do alinhamento, power house, respiração do Pilates e controlo motor dos músculos mais profundos dando tonicidade ao corpo.

Além de tudo, beneficia também a coordenação motora e a auto-estima numa aula segura e entusiasmante para os alunos, em sinergia com ritmos e música.

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. Técnica dança Jazz
2. Técnica dança Contemporâneo / Moderno
3. Técnicas de Clássico
4. Visionamento de Músicas e a sua análise
5. Reportório de Pilates
6. Variações ao reportório de Pilates
7. Coreografia em Pilates
8. Aquecimento, flexibilidade e técnica
9. Consciência Corporal

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)

