

# PILATES COM PEQUENOS EQUIPAMENTOS



PROMOFITNESS.COM

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

Formação para todos os que já tem a formação de nível 1 e que pretendem adquirir competências com pequenos materiais na construção de aulas de Pilates.

Diferentes equipamentos permitem ao aluno de pilates explorar e conhecer melhor o seu corpo, as suas limitações, assim como com o pequeno equipamento a percepção dos movimentos pode ser mais facilmente adquirida.

Outra das grandes vantagens em ter esta formação é a de capacitar o instrutor para evoluir e diversificar as suas aulas criando desafios mais ou menos exigentes para os seus alunos.

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. Os Acessórios/ Pequenos equipamentos e Aparelhos de Pilates
2. Considerações Sobre a Aula com pequenos equipamentos
3. Cuidados a ter numa aula com pequenos equipamentos
4. Manutenção dos equipamentos e higienização
5. Trabalho com pequenos equipamentos nas Sérias Básicas e Avançadas
6. Trabalho com a Bola Suíça nas Séria Básica e Intermédia
7. A bola Suíça, Bandas Elásticas, Rolos, Anel e Minibolas escolioses

## 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)

