



Curso de Formação em  
**PILATES**  
Clássico e Contemporâneo

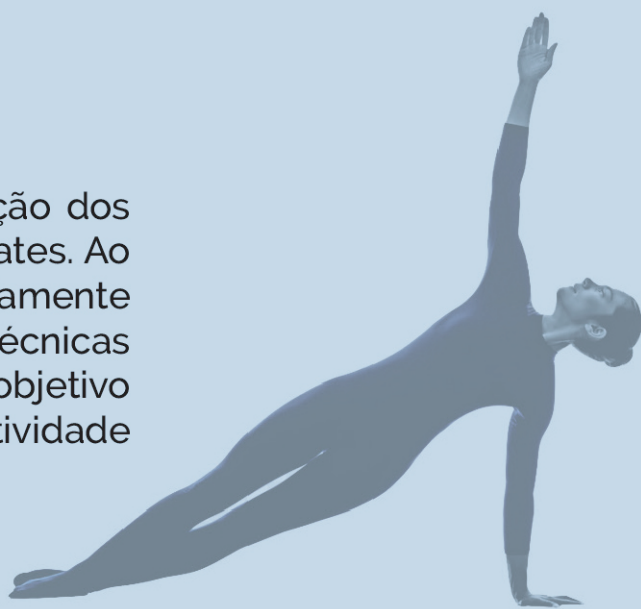
- Básico
- Intermediário
- Avançado

**TURMAS REDUZIDAS**

- ☐ Amplo treinamento prático e acompanhamento pós-curso.
- ☐ Grupo exclusivo de vagas de emprego.
- ☐ Apostilas completas coloridas.
- ☐ Programa de treinamento pré-curso gratuito e exclusivo para alunos.
- ☐ Desconto super especial para grupo.

## Objetivo:

Este curso tem como objetivo a capacitação dos profissionais ao trabalho com o Método Pilates. Ao final dele, esses profissionais estarão devidamente qualificados com domínio dos conceitos, técnicas e uso correto de cada movimento com o objetivo de proporcionar ao cliente segurança e efetividade na execução.



## Carga horária:

O curso apresenta carga horária de 120 horas: 60 horas de conteúdo teórico-prático dispostos em 6 dias e 60 horas de atividades complementares.



## Avaliação:

- Teórico: escrita;
- Prática;
- Durante o curso haverá momentos de avaliação indireta tanto teórico/verbal como prática.



## Material didático fornecido:

- Apostila colorida com o conteúdo teórico e prático ministrado no curso;
- Lápis e borracha;



## Turmas:

O curso é ofertado em turmas reduzidas com datas pré-determinadas (3 sábados e 3 domingos). Verificar disponibilidade de datas.

**OBS:** A data de realização do curso poderá sofrer alteração caso não ocorra à formação de turma.

## Certificação:

O certificado será entregue para o aluno aprovado nas avaliações realizadas e com frequência equivalente a pelo menos 90% do total das horas/aulas. Para aqueles que atenderem satisfatoriamente os critérios da avaliação, o certificado será entregue após o cumprimento da carga horária INTEGRAL do curso.





## Conteúdo programático:

**Luiz Cláudio Castro**

FISIOTERAPEUTA  
CREFITO-4/156589F

- Introdução ao método Pilates;
- Conceito e objetivos de método;
- Histórico do método e do criador Joseph H. Pilates;
- Pilates clássico x Pilates moderno
- Princípios do método;
- Respiração no método Pilates (aspectos fisiológicos)
- Método Pilates x movimento (aspectos biomecânicos);
- Apresentação geral dos equipamentos e acessórios utilizados no método (aparelhos e acessórios clássicos e modernos: diferenças, considerações e adaptações.);
- Técnicas para montagem de um atendimento (aspectos relevantes, adaptação dos exercícios, duração e estrutura, dinâmica de atendimento, treinamento prático);

### REPERTÓRIO DE EXERCÍCIOS NO SOLO (MAT CLASS):

- Sistematização do método (iniciante, intermediário e avançado);
- Explicação teórica, demonstração visual e prática dos exercícios.

### ESTUDO VOLTADO AO APARELHO REFORMER UNIVERSAL:

- Característica do aparelho;
- Reformer clássico x Reformer moderno;
- Sistematização do método (iniciante, intermediário e avançado);
- Manuseio;
- Regras de segurança;
- Repertório de exercícios no aparelho Reformer (explicação teórica, demonstrações visuais e prática dos exercícios).

### ESTUDO VOLTADO AO APARELHO CADILLAC:

- Características do aparelho;
- Cadillac clássico x Cadillac moderno;
- Manuseio;
- Regras de segurança;
- Repertório de exercícios no aparelho Cadillac (explicação teórica, demonstrações visuais e prática dos exercícios).

### ESTUDO VOLTADO AO APARELHO LADDER BARREL:

- Características do aparelho;
- Ladder Barrel clássico x Ladder Barrel moderno;
- Manuseio;
- Regras de segurança;

- Repertório de exercícios no aparelho Ladder Barrel (explicação teórica, demonstrações visuais e prática dos exercícios).

### ESTUDO VOLTADO ÀS CADEIRAS:

- High chair ou electric chair;
- Wunda chair ou low chair;
- Arm chair ou baby chair;
- Step chair;
- Em cada cadeira são apresentados: Características dos aparelhos; manuseio; regras de segurança; repertório de exercícios (explicação teórica, demonstrações visuais e prática dos exercícios).

### ESTUDO VOLTADO AOS ACESSÓRIOS UTILIZADOS NO MÉTODO PILATES:

- Acessórios clássicos x acessórios modernos;
- Foot corrector;
- Toe exerciser;
- Magic circle;
- Neck stretcher;
- Spine corrector;
- Sand Bag;
- Breath-a-cizer;
- Airplane board;
- Small barrel;
- Pedi-o-pull;
- Bola;
- Rolo;
- Bosu;
- Overball;
- Slide board;
- Flexbar.
- Gyroboard

Para todos os acessórios são apresentados: características; manuseio; regras de segurança; repertório de exercícios (explicação teórica, demonstrações visuais e prática dos exercícios).

#### PILATES PARA GRUPOS ESPECIAIS

- Idosos
- Gestantes
- Obesos
- Crianças
- Atletas
- Hipertensos

#### PILATES NAS PATOLOGIAS

- Lombalgia
- Hérnia de disco
- Estiramento muscular
- Osteoporose
- Patologias de ombro
- Hiperlordoses
- Hipercifoses
- Retificações
- Osteoartrose

#### MONTAGEM E ADMINISTRAÇÃO DE CLÍNICA OU STUDIO

#### AVALIAÇÕES E REAVALIAÇÕES



## INVESTIMENTO

PAGAMENTO A VISTA:

R\$ **1.320,00**

PARCELAMENTO NO CARTÃO:

**10x** R\$ **166.00**

## INFORMAÇÕES:

 **31 99105-9232**

 **ebemviver**

 **espaço-bem-viver**

 **[www.clinicaespacobemviver.com.br](http://www.clinicaespacobemviver.com.br)**

 **[espacobemviver@clinicaespacobemviver.com.br](mailto:espacobemviver@clinicaespacobemviver.com.br)**

 **Rua Talcito, 60 – Bairro Caiçara - Belo Horizonte, Minas Gerais**