

MAHA CURSO COMPLETO DE PILATES - DO BÁSICO AO AVANÇADO

Curso Presencial (Moema - São Paulo/SP), com estágio obrigatório de 60 horas.

Alameda dos Nhambiquaras, 1206 - Moema - São Paulo/SP

Tel. 11 5052-4501 / 98200-4487

maha@mahapilates.com.br

www.mahapilates.com.br

INSTAGRAM: @mahapilates

FACEBOOK: @mahapilates

YOUTUBE: <https://www.youtube.com/channel/UCXsSUOLeJHpP7EqDYGkbVAA>

HORÁRIO: 08:00 AS 18:00 HS.
CARGA HORÁRIA TOTAL: 180 HORAS
ESTÁGIO OBRIGATÓRIO: 60 HORAS
ESTÁGIO OPCIONAL: 60 HORAS ***Consulte condições na recepção

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DO CURSO

DIA 1

sexta-feira, 18 de outubro de 2019

APRESENTAÇÃO
CONTROLOGIA - MÉTODO JOSEPH PILATES
COFFEE BREAK
O MÉTODO PILATES E SEUS BENEFÍCIOS
OS 6 PRINCÍPIOS BÁSICOS DO PILATES
ALMOÇO
A POSTURA IDEAL
ALTERAÇÕES POSTURAS
COFFEE BREAK
PARTE PRÁTICA: PILATES SOLO

DIA 2

sábado, 19 de outubro de 2019

APRESENTAÇÃO DOS APARELHOS
COFFEE BREAK
CADILLAC / TRAPÉZIO
CHAIR
ALMOÇO
REFORMER
LADDER BARREL
COFFEE BREAK
EXERCÍCIOS DE MEMBROS INFERIORES - TEORIA
EXERCÍCIOS DE MEMBROS INFERIORES - PRÁTICA

DIA 3

domingo, 20 de outubro de 2019

EXERCÍCIOS DE MOBILIZAÇÃO - TEORIA
COFFEE BREAK
EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO ABDOMINAL - TEORIA
ALMOÇO
EXERCÍCIOS DE MOBILIZAÇÃO - PRÁTICA
COFFEE BREAK
EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO ABDOMINAL - PRÁTICA

DIA 4

sexta-feira, 25 de outubro de 2019

CORREÇÃO ATIVIDADE EXTERNA
COFFEE BREAK
EXERCÍCIOS DE MEMBROS SUPERIORES - TEORIA
ALMOÇO
EXERCÍCIOS DE MEMBROS SUPERIORES - PRÁTICA

DIA 5

sábado, 26 de outubro de 2019

DINÂMICA DE GRUPO 1
COFFEE BREAK
CADEIAS MUSCULARES
AVALIAÇÃO POSTURAL
COMO LIDAR COM CASOS ESPECIAIS:
HIPERTENSÃO
OSTEOPENIA / OSTEOPOROSE
ALMOÇO
CONDROMALÁCIA
DIABETES
ESPONDILOLISTESE / ESPONDILÓLISE
GESTAÇÃO
HÉRNIA DE DISCO
ESCOLIOSE
COFFEE BREAK
DINÂMICA DE GRUPO 2

DIA 6

domingo, 27 de outubro de 2019

DINÂMICA DE GRUPO 3
COFFEE BREAK
PROVA PRÁTICA
ALMOÇO
DINÂMICA DE GRUPO 4
COFFEE BREAK
ENCERRAMENTO