

# Curso de Pilates Completo

com Dra. Márcia Priscila Dias da Silva



VIVA PILATES  
Campinas

APRENDA A ENSINAR A TÉCNICA DE EXERCÍCIO QUE MELHORA A QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS.

Professora de Pilates formada pelo Método Polestar Pilates Education para Reabilitação pela Physio Pilates Educação

Seja Um Professor De Pilates Capacitado com Destaque no Mercado de Trabalho

96 Horas de Aulas Reais

Estágio em Estúdio Próprio com Instrutores Qualificados

02 Alunos por Equipamento

Acessórios Licenciados pela Balance Body

É o curso do momento!

## GARANTA O SEU SUCESSO NO MERCADO DE TRABALHO!

### CONFIRA AQUI O CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

- Princípios do Método.
- Avaliação Física segundo os conceitos do método Pilates.
- Revisão anatômica em CD ROM a ser entregue no dia da inscrição do curso.
- Biomecânica dos Movimentos aplicada à prática de Pilates
- Estudos de caso.
- Planejamento de uma sessão de exercícios.
- Planejamento de tratamento (Estágios de Reabilitação).
- Dicas de condução, verbal, tátil e uso de imagens.
- Indicações e contra-indicações para prática de Pilates.
- Orientação completa quanto ao uso dos equipamentos e acessórios de Pilates: Trapézio, Reformer, Cadeira Combo, Ladder Barrel, Wal Unit, Bola, Fly Moon, Rolo, Flex Ring, Theraband, Body Bolster etc.
- Exercícios de Solo
- Exercícios com equipamentos (Trapézio, Reformer, Cadeira Combo, Ladder Barrel, Wal Unit) e acessórios (Bola, Fly Moon, Rolo, Flex Ring, Theraband, Body Bolster, etc).
- Abordagem Terapêutica com exercícios de Pilates para diversas patologias: Protusão e Hérnias de Discos, Osteoporose, Lombalgias, Cervicalgias, Desalinhamentos Posturais, Pós-cirúrgico de Joelho, Quadril, Tornozelo, Ombro e Coluna.
- Observações de como adaptar a prática de Pilates para Gestantes.

Podem participar do curso, Fisioterapeutas, Educadores Físicos e Estudantes cursando o 4º ou 5º ano.

Condições Especiais para alunos de 4º e 5º ano

Início do Curso: 15/06  
Duração de 03 meses

Fone: (19) 3212-1329

Maiores Informações  
[contato@vivapilates.com.br](mailto:contato@vivapilates.com.br)