

# CURSO DE PILATES DAMASO QUALIFICAÇÕES

mat – aparelhos – acessórios

## PUBLICO ALVO

Fisioterapeutas, Profissionais da Educação Física e Acadêmicos a partir do 5º período.

## OBJETIVO

Oferecer ao aluno uma visão sobre o Método Pilates com intuito de promover uma formação completa e diferencial do mesmo. O curso tem como função a abordagem teórica e prática, baseada em pesquisas científicas. O aluno ao final do curso conseguirá identificar e tratar as disfunções musculoesqueléticas e compreender a relação entre os músculos que proporcionam estabilização vertebral e movimentos globais. Com todas as informações e discussões de casos durante o curso o aluno tende a sair capacitado a associar as técnicas de diferentes formas, montar aulas/atendimentos direcionando o Método Pilates como recurso. Tendo uma ampla visão do trabalho com o movimento humano.

## METODOLOGIA DE ENSINO

O curso irá desenvolver-se com aulas teóricas e práticas baseada em evidências. Material didático atualizado com fotos e descrições dos exercícios e/ou auto explicativo com imagens mostrando a dinâmica dos exercícios.. Ao final do curso os alunos irão aplicar uma aula experimental com objetivo de vivência prática precoce.



DAMASO PILATES  
qualificação

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO (90% prático)

Princípios e história do Método Pilates

Avaliação Postural

Exercícios de Mat Pilates (Básico / Intermediário) e acessórios: over ball, foam roller, pesos, bola suíça e faixa elástica)

Reformer (Básico / Intermediário )

Chair (Básico / Intermediário)

Cadillac (Básico / Intermediário )

Ladder Barrel (Básico / Intermediário )

Indicações e Discussões de patologias

Prática de Aula: comando verbal e aulas em grupo

Indicações e contra-indicações de principais exercícios

Dinâmica de Aula

Aplicação para público especial

Avaliação final teórica e prática

Realização de aulas práticas com instrutores capacitados para melhor aproveitamento e aprofundamento do curso.

## CARGA HORÁRIA

80hs (aula teórica + prática)

10hs (estágio obrigatório de aulas práticas realizadas no Damaso Stúdio Pilates para que o aluno adquira mais experiência sobre montagem de aulas e treinamento muscular, com horário previamente agendado de acordo com disponibilidade da agenda e orientado por um instrutor da equipe)

10hs (estágio opcional observatório realizado do Damaso Stúdio Pilates)

Total 100 horas



DAMASCO PILATES  
qualificação

Obs: O aluno apenas pegará o certificado do curso após as 10hs de aula prática concluídas no período de até 3 meses após o término do curso. Com no mínimo de 90% de aulas presenciais.

#### **DATA**

07/03 e 08/03  
14/03 e 15/03  
28/03 e 29/03

#### **HORÁRIO**

08:00 – 12:00hs  
13:30 – 17:30hs

#### **LOCAL – Damaso Stúdio Pilates**

Travessa Rotary Clube n 48;  
Jardim Paulista – Ribeirão Preto

**INVESTIMENTO (a reserva da vaga será de 10% do valor total de acordo com a forma de pagamento escolhida, com o restante no primeiro dia do curso em dinheiro ou cheques)**

À vista R\$ 2.600,00. – **PLANO A**

Parcelamento R\$ 2.900 – **PLANO B**  
5 vezes de R\$580,00

Parcelamento R\$ 3.200,00 – **PLANO C**  
10 vezes de R\$320,00

Aos alunos que já realizaram o Mat Pilates I os valores para o curso dos aparelhos são:

À vista R\$2.100,00 – **PLANO D**

Parcelamento R\$ 2.400,00 - **PLANO E**



**DAMASCO** PILATES  
qualificação

5 vezes de R\$ 480,00  
Parcelamento R\$ 2.700,00 - **PLANO F**  
10 vezes de R\$270,00

Aos alunos que queiram realizar somente o módulo Mat Pilates:

À vista: R\$ 700,00 – **PLANO G**

Parcelamento R\$ 800,00 – **PLANO H**

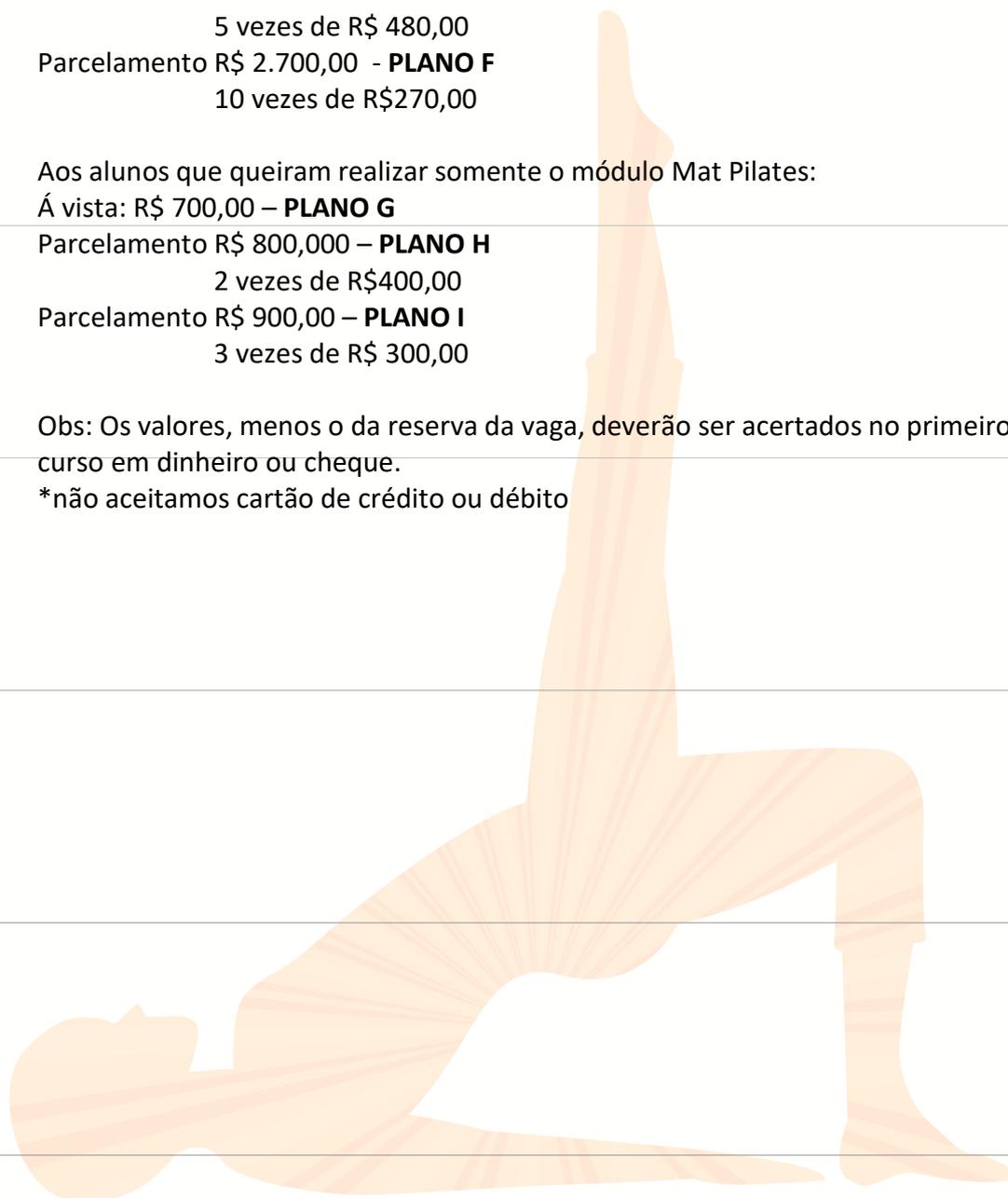
2 vezes de R\$400,00

Parcelamento R\$ 900,00 – **PLANO I**

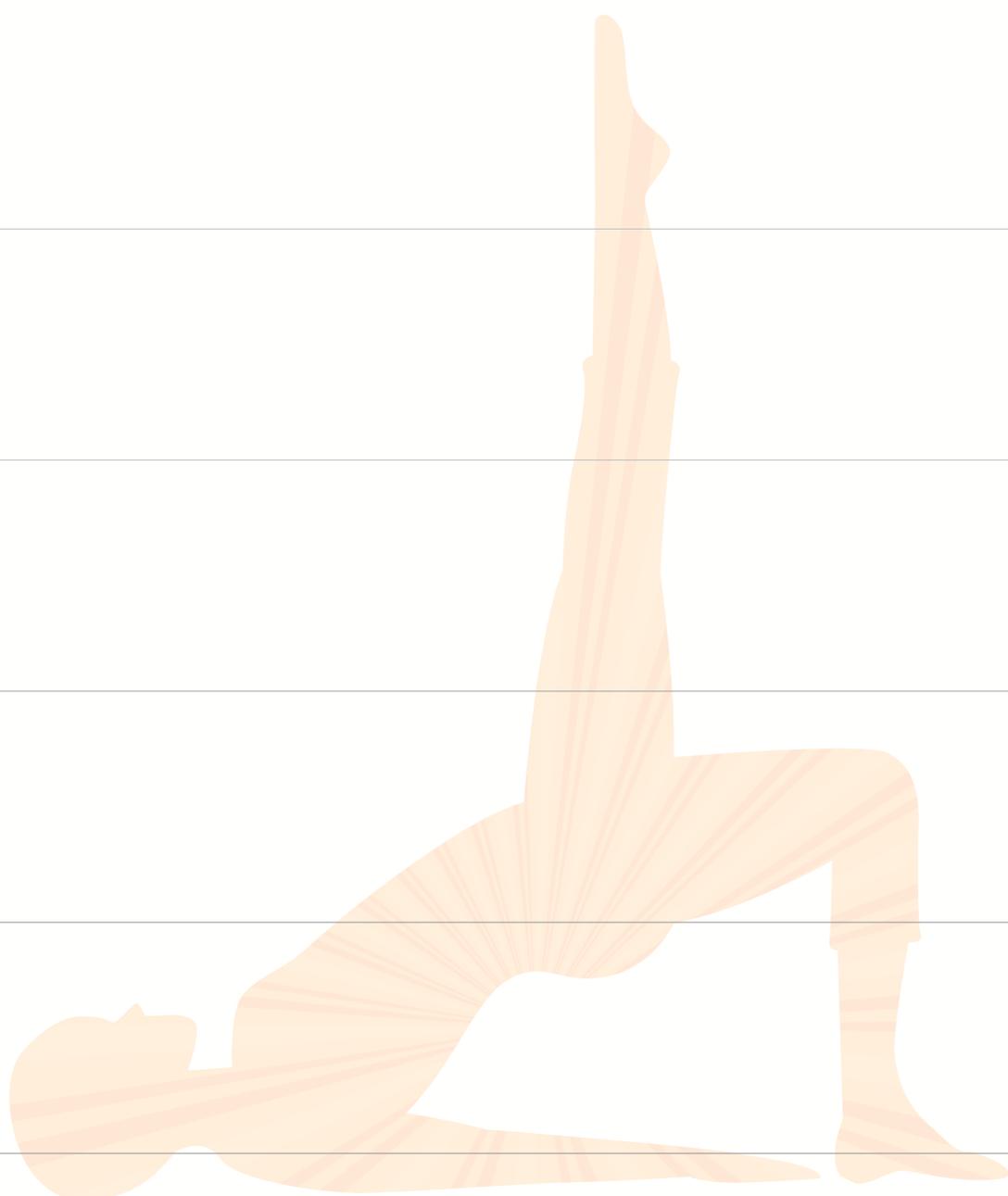
3 vezes de R\$ 300,00

Obs: Os valores, menos o da reserva da vaga, deverão ser acertados no primeiro dia do curso em dinheiro ou cheque.

\*não aceitamos cartão de crédito ou débito



DAMASCO PILATES  
qualificação



DAMASCO PILATES  
qualificação