

PILATES CLÁSSICO CONTROLOGIA

MÓDULO 1

16 e 17 de maio 2026 | 9h – 18h | 16 horas

Formação presencial - LISBOA

PAULA ROMERO

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O Módulo 1 – Introdução à Contrologia corresponde a uma formação de 16 horas, integrada no curso de Pilates Clássico, que pode ser frequentado na íntegra ou por módulos.

Neste módulo serão apresentados os fundamentos do método criado por Joseph Pilates, abordando a sua base conceptual e a organização do sistema clássico. Os participantes terão contacto com o Basic System no Matwork e Reformer, bem como com exercícios de Pré-Pilates e algumas finalizações, como *Weights Series*, *Wall Series* e *Magic Circle*.

Esta formação proporciona uma primeira abordagem estruturada ao método, permitindo compreender os princípios e a lógica do Pilates Clássico – Contrologia.

OBJETIVOS

- ✓ Capacitar profissionais para aplicar o Método Pilates Clássico
- ✓ Ensinar a sequência tradicional de exercícios
- ✓ Desenvolver compreensão profunda dos princípios do método
- ✓ Preparar o aluno para atuar com segurança e excelência

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato presencial, em Lisboa.

Os participantes devem vestir roupa confortável.

Data	Horário	Temática
16 de maio 2026	9h00 – 13h00	- Introdução a Contrologia e Pré Pilates.
16 de maio 2026	14h00 – 18h00	- Mat básico
17 de maio 2026	9h00 – 13h00	- Reformer básico
17 de maio 2026	14h00 – 18h00	- Finalizações: <i>Weights Series</i> , <i>Wall Series</i> e <i>Magic Circle</i>

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em Lisboa

16 e 17 de maio 2026 – 9h00-18h00

(16 horas)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Todos os interessados pela temática.

FORMADORES

Paula Romero

- Educadora Física, licenciada pela Universidade de Fortaleza (Brasil) em 1989;
- Formada em Pilates Clássico e Contemporâneo. Pilates Clássico com a professora e formadora Bruna Marchetto, certificado reconhecido pelo (MEC) Ministério da Educação e Cultura e disponibilizado pela FIEP (Faculdade Internacional de Evolução Profissional. Pilates Contemporâneo, certificado internacional pela ALM (Entidade formadora certificada pelo IPDJ);
- Fascial Fitness Trainer, certificado emitido pela Fascial Fitness Academy;
- Educadora Somática Inner Balance.
- Conta com mais de 35 anos de experiência na área da atividade física, dança e fitness, dos quais 24 anos dedicados ao método Pilates.
- Atualmente atua exclusivamente em estúdio, ministrando aulas privadas, seguindo as linhas orientadoras do método Pilates, com um olhar atento à individualidade e às necessidades específicas de cada pessoa.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	95€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

