

PILATES CLÁSSICO CONTROLOGIA

MÓDULO 2

18 e 19 de julho 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 2 dá continuidade ao percurso formativo em Pilates Clássico Contrologia – Módulo 1, aprofundando o trabalho nos principais aparelhos do sistema clássico.

Neste módulo, os participantes irão desenvolver competências teóricas e práticas no Basic System em aparelhos, incluindo Cadillac, Chairs e Barris, compreendendo a lógica de progressão, organização e aplicação dos exercícios.

A formação permitirá consolidar os princípios do método de Joseph Pilates, com foco na execução técnica, controlo do movimento e adaptação ao praticante.

OBJETIVOS

- ✓ Desenvolver competências na utilização dos principais aparelhos de Pilates Clássico
- ✓ Aprender o Basic System nos diferentes equipamentos
- ✓ Aprofundar a compreensão da lógica e progressão do método
- ✓ Melhorar a capacidade de observação, correção e ensino
- ✓ Garantir prática segura e eficaz

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em formato presencial, em Lisboa.

Os participantes devem vestir roupa confortável.

Data	Horário	Temática
18 de julho 2026	9h00 – 13h00	- Basic System – Cadillac
18 de julho 2026	14h00 – 18h00	- High Chair e Wunda Chair
19 de julho 2026	9h00 – 13h00	- Arm Chair
19 de julho 2026	14h00 – 18h00	- Ladder Barrel e Spine Corrector

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em Lisboa

18 e 19 de julho 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.

