

Entidade				Holmes Place Training Academy	
Cód. CNP/ Area				8113	
Formação				Modern Pilates	
Local				HP MIR	
Laboral					
Pós Laboral				X	
DE:	3	2	2018	No Acção	4
A:	16	12	2018	No Horas	450 h



03/02/2018 a 16/02/2018

Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.1	Livre	e-learning	Aula Matwork Básica	60m	Livre	moodle

Sábado - 17/02/2018

1.1	9h-9h45	presencial	Apresentação e entrega de dossier	45 m	HP Mir	Paula P. Rita F.
1.2	9h45-10h30	presencial	Definição e história do método	45m	HP Mir	Paula P. Rita F.
1.3	10h30-11h45	presencial	Benefícios Pilates	75m	HP Mir	Paula P. Rita F.
1.4	11h45-12h15	presencial	Princípios Pilates	30m	HP Mir	Paula P. Rita F.
1.5	13h15-16h30	presencial	Revisão Anatomia e Fisiologia	195m	HP Mir	Paula P. Rita F.
1.6	16h30-19h00	presencial	Aula Prática	90m	HP Mir	Paula P. Rita F.

Domingo - 18/02/2018

1.7	10h-11h	presencial	Avaliação Postural	120m	HP Mir	Paula P. Rita F.
1.8	11h-13h	presencial	Repertório Matwork: Hundred; One Leg Stretch; One Leg Circle; Double Leg Stretch;	120m	HP Mir	Paula P. Rita F.
	14h-16h	presencial	Continuação Repertório Matwork	120m	HP Mir	Paula P. Rita F.
1.9	16h-17h	presencial	Exercício: Sequência 4 exercícios	120m	HP Mir	Paula P. Rita F.

19/02 a 16/03

Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.2	Livre	e-learning	Manual Introdução Método	45 m	Livre	moodle
0.2.3	Livre	e-learning	Manual Matwork I	190 m	Livre	moodle
0.2.4	Livre	e-learning	Estudos Científicos	60 m	Livre	moodle
0.2.5	Livre	e-learning	Vídeos Alinhamento	10 m	Livre	moodle
0.2.6	Livre	e-learning	Vídeos Exercícios Matwork	90m	Livre	moodle
0.2.7	Livre	e-learning	Exame Teórico - Introdução Método	60 m	Livre	moodle

Sábado - 17/03/2018

2.1.1	9h-10h	presencial	Scissors	60 m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
2.1.2	10h-11h	presencial	Shoulder Bridge	60 m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
2.1.3	11h-12h	presencial	Roll Up	60 m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
2.1.4	12h-13h	presencial	Rolling Back	60 m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
2.1.5	14h-15h	presencial	Spine Twist	60 m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
2.1.6	15h-16h	presencial	Side Kick	60 m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
2.1.7	16h-19h	presencial	Prática com todos exercícios	120 m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
Domingo - 18/03/2018						
2.1.8	10h-11h	presencial	Aula Prática	60 m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
2.1.9	11h-11:30h	presencial	Side Bend	60 m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
2.2	11:30h-12h	presencial	Swan Dive	60 m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
2.2.1	12h-12:30h	presencial	Swimming	60 m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
2.2.2	12:30h-13h	presencial	Leg Pull Prone	60 m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
2.2.3	13h-13:30h	presencial	One Leg Kick	60 m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
2.2.4	14:30h-15h	presencial	Push Up	60 m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
2.2.5	15h-17h	presencial	Avaliação Prática	60 m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
19/03 a 20/04						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.3	Livre	e-learning	Metodologia e Didática	90 m	Livre	moodle
0.3.1	Livre	e-learning	Manual Fit Ball	210 m	Livre	moodle
0.3.2	Livre	e-learning	Manual Mini Ball	210 m	Livre	moodle
0.3.3	Livre	e-learning	Estudos Científicos	60 m	Livre	moodle
0.3.4	Livre	e-learning	Vídeo Aquecimento	20 m	Livre	moodle
0.3.5	Livre	e-learning	Vídeo Aula Matwork	60 m	Livre	moodle
0.3.6	Livre	e-learning	Exame Teórico Mat I	60 m	Livre	moodle
Sábado - 21/04/2018						
3.1.1	9h-10h30	Presencial	Aula Prática	90 m	HP Mir	Linda L. Tânia C.
3.1.2	10h30-13h	Presencial	Metodologia e Didática	150 m	HP Mir	Linda L. Tânia C.
3.1.3	14h-16h	Presencial	Exercício Planificação aula	120 m	HP Mir	Linda L. Tânia C.
3.1.4	16h-19h	Presencial	Fit Ball	120 m	HP Mir	Linda L. Tânia C.
Domingo - 22/04/2018						

3.1.5	10h-13h	Presencial	Fit Ball/ Mini Ball	240 m	HP Mir	Linda L. Tânia C.
3.1.6	14h-17h	Presencial	Mini Ball	240 m	HP Mir	Linda L. Tânia C.
23/04 a 18/05						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.4	Livre	e-learning	Manual Foam Roller	210m	Livre	moodle
0.4.1	Livre	e-learning	Manual Bandas Elásticas	210m	Livre	moodle
0.4.2	Livre	e-learning	Manual Isotoner	210m	Livre	moodle
0.4.3	Livre	e-learning	Manual Bosu	210m	Livre	moodle
0.4.4	Livre	e-learning	Video Exercícios Fit ball e Mini ball	120m	Livre	moodle
Sábado - 19/05/2018						
4.1.1	9h-13h	Presencial	Foam Roller	240m	HP Mir	Linda L. Paula P.
4.1.2	14h-19h	Presencial	Bandas Elásticas	240m	HP Mir	Linda L. Paula P.
Domingo - 20/05/2018						
4.1.3	10h-12h20	Presencial	Isotoner	200m	HP Mir	Linda L. Paula P.
4.1.4	13h20-16h40	Presencial	Bosu	200m	HP Mir	Linda L. Paula P.
4.1.5	16h40-17h	Presencial	Avaliação Prática	80m	HP Mir	Linda L. Paula P.
21/05 a 15/06						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.5	Livre	e-learning	Manual Pilates Clínico	650m	Livre	moodle
0.5.1	Livre	e-learning	Estudos Científicos	60m	Livre	moodle
0.5.2	Livre	e-learning	Video Exercícios Isotoner, Foam Roler, Bandas Elast.Bosu	240m	Livre	moodle
0.5.3	Livre	e-learning	Vídeo Aula Peq. Equip.	60m	Livre	moodle
0.5.4	Livre	e-learning	Exame Teórico Peq. Equipamento	60m	Livre	moodle
Sábado - 16/06/2018						
5.1.1	9h-11h30	Presencial	Introdução Pilates Clínico/Grávidas	150m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
5.1.2	11h30-13h30	Presencial	Idosos	120m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
5.1.3	14h30-15h30	Presencial	Mobilidade Reduzida	60m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
5.1.4	15h30-19h	Presencial	Alterações Posturais e Patologias Coluna	150m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
Domingo - 17/06/2018						
5.1.5	10h-11h	Presencial	Lesão/Falta Estabilidade Cintura Escapular	60m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
5.1.6	11h-11:30h	Presencial	Lesão/Falta Estabilidade Cintura Pélvica	60m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
5.1.7	11:30h-12h	Presencial	Lesão/Falta Estabilidade Joelhos	50m	HP Mir	Tânia C. Linda L.

5.1.8	12h-12h40	Presencial	Lesão/Falta Estabilidade Tornozelos	50m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
5.1.9	13h40-14h50	Presencial	Facilitação Respiração	70m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
5.2	14h50-16h	Presencial	Libertação Muscular Global	70m	HP Mir	Tânia C. Linda L.
18/06 a 13/07						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
o.6	Livre	e-learning	Manual Reformer	360m	Livre	moodle
o.6.1	Livre	e-learning	Vídeos Exercícios Pilates Clínico	180m	Livre	moodle
o.6.2	Livre	e-learning	Vídeo Aula Estudo Caso	60m	Livre	moodle
o.6.3	Livre	e-learning	Exame Teórico	60m	Livre	moodle
Sábado - 14/07/2018						
6.1.1	9h-11h	presencial	Avaliação Pilates Clínico	240m	HP Mir	Tania C. Linda L.
	12h-19h	presencial	Reformer	240m	HP Mir	Tania C. Linda L.
Domingo - 15/07/2018						
6.1.2	10h-13h	presencial	Reformer	360m	HP Mir	Tania C. Linda L.
6.1.3	14h-17h	presencial	Reformer	360m	HP Mir	Tania C. Linda L.
16/07 a 14/09						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
o.7	Livre	e-learning	Manual Matwork II	240m	Livre	moodle
o.7.1	Livre	e-learning	Manual Análise Movimento	110m	Livre	moodle
o.7.2	Livre	e-learning	Vídeo Exercícios Reformer	240m	Livre	moodle
o.7.3	Livre	e-learning	Vídeo Aula Reformer	60m	Livre	moodle
o.7.4	Livre	e-learning	Exame Teórico Reformer	60m	Livre	moodle
Sábado - 15/09/2018						
7.1.1	9h-13h	presencial	Matwork II (Avançado)	240m	HP Mir	Rita F. Paula P.
7.1.2	14h-19h	presencial	Matwork II (Avançado)	240m	HP Mir	Rita F. Paula P.
Domingo - 16/09/2018						
7.1.3	10h-13h	presencial	Análise Movimento	330m	HP Mir	Rita F. Paula P.
7.1.4	14h-17h	presencial	Avaliação Prática Mat II	150m	HP Mir	Rita F. Paula P.
17/09 a 19/10						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
o.8.1	Livre	e-learning	Manual Cadillac/ Torre	130m	Livre	moodle
o.8.2	Livre	e-learning	Manual Spine Corrector	130m	Livre	moodle
o.8.3	Livre	e-learning	Vídeo Exercícios Matwork II	90m	Livre	moodle
o.8.4	Livre	e-learning	Vídeo Aula Mat II	60m	Livre	moodle
o.8.5	Livre	e-learning	Exame Matwork II	60m	Livre	moodle
Sábado - 20/10/2018						

8.1.1	9h-13h	Presencial	Cadillac/Torre	240m	HP Mir	Rita F. Tania C.
8.1.2	14h-19h	Presencial	Cadillac/Torre	240m	HP Mir	Rita F. Tania C.
Domingo - 21/10/2018						
8.1.3	10h-13h	Presencial	Spine Corrector	240m	HP Mir	Rita F. Tania C.
8.1.4	14h-17h	Presencial	Spine Corrector	240m	HP Mir	Rita F. Tania C.
22/10 a 16/11						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.9	Livre	e-learning	Manual Chair	150m	Livre	moodle
0.9.1	Livre	e-learning	Manual Ladder Barrel	150m	Livre	moodle
0.9.2	Livre	e-learning	Vídeo exercícios Cadillac / Torre	150m	Livre	moodle
0.9.3	Livre	e-learning	Vídeo Exercícios Spine Corrector	150m	Livre	moodle
0.9.7	Livre	e-learning	Vídeo Aula Reformer II	60m	Livre	moodle
Sábado - 17/11/2018						
9.1.1	9h-13h	Presencial	Chair	240m	HP Mir	Paula P. Rita F.
9.1.2	14h-19h	Presencial	Chair	240m	HP Mir	Paula P. Rita F.
Domingo - 18/11/2018						
9.1.3	10h-13h	Presencial	Ladder Barrel	360m	HP Mir	Paula P. Rita F.
9.1.4	14h-16h	Presencial	Ladder Barrel	360m	HP Mir	Paula P. Rita F.
19/11 a 14/12						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.9.8	Livre	e-learning	Vídeo Exercícios Chair	60m	Livre	moodle
0.9.9	Livre	e-learning	Vídeo Exercícios Barril	60m	Livre	moodle
0.9.9.1	Livre	e-learning	Vídeo Aula Grande Equipamento	120m	Livre	moodle
09.9.3	Livre	e-learning	Exame Grandes Equipament.	60m	Livre	moodle
Sábado - 15/12/2018						
10.1.1	9h-13h	Presencial	Avaliação Cadillac/Torre	360m	HP Mir	Paula P. Rita F.
10.1.2	14h-19h	Presencial	Avaliação Spine C./ Reformer	360m	HP Mir	Paula P. Rita F.
Domingo - 16/12/2018						
10.1.3	10h-13h	Presencial	Avaliação Chair	360m	HP Mir	Paula P. Rita F.
10.1.4	14h-16h	Presencial	Avaliação Lader Barrel	360m	HP Mir	Paula P. Rita F.
16/12 a 31/12						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
10.1	Livre	e-learning	Exame Grandes Equipament.	60m	Livre	moodle