



Entidade				Holmes Place Training Academy		
Cód. CNP/ Area				8 1 3		
Formação				Modern Pilates		
Local				Holmes Place Miraflores		
Laboral						
Pós Laboral				X		
				 		
DE:	26	2	2021	Nº Ação	10	
A:	30	11	2021	Nº Horas		

26/02/2021 a 5/03/2021

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

Sábado - 06/03/2021

Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
1.1	9h-9h45	presencial	Apresentação e entrega de dossier	45 m	HP.MIR	
1.2	9h45-10h30	presencial	Definição e história do método	45m	HP.MIR	
1.3	10h30-11h45	presencial	Benefícios Pilates	75m	HP.MIR	
1,4	11h45-12h15	presencial	Princípios Pilates	30m	HP.MIR	
1.5	13h15-16h30	presencial	Revisão Anatomia e Fisiologia	195m	HP.MIR	
1.6	16h30-19h00	presencial	Aula Prática	90m	HP.MIR	

Domingo - 07/03/2021

Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
1.7	10h-11h	presencial	Avaliação Postural	120m	HP.MIR	
1.8	11h-13h	presencial	Repertório Matwork: Hundred; One Leg Stretch; One Leg	120m	HP.MIR	
	14h-16h	presencial	Continuação Repertório Matwork	120m	HP.MIR	
1.9	16h-17h	presencial	Exercício: Sequência 4 exercícios	120m	HP.MIR	

07/03/2021 a 26/03/2021

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

Sáb - 27/03/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
2.1.1	9h-10h	presencial	Scissors	60 m	HP.MIR	
2.1.2	10h-11h	presencial	Shoulder Bridge	60 m	HP.MIR	
2.1.3	11h-12h	presencial	Roll Up	60 m	HP.MIR	
2.1.4	12h-13h	presencial	Rolling Back	60 m	HP.MIR	
2.1.5	14h-15h	presencial	Spine Twist	60 m	HP.MIR	
2.1.6	15h-16h	presencial	Side Kick	60 m	HP.MIR	
2.1.7	16h-19h	presencial	Prática com todos exercícios	120 m	HP.MIR	
Dom - 28/03/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
2.1.8	10h-11h	presencial	Aula Prática	60 m	HP.MIR	
2.1.9	11h-11:30h	presencial	Side Bend	60 m	HP.MIR	
2.2	11:30h-12h	presencial	Swan Dive	60 m	HP.MIR	
2.2.1	12h-12:30h	presencial	Swimming	60 m	HP.MIR	
2.2.2	12:30h-13h	presencial	Leg Pull Prone	60 m	HP.MIR	
2.2.3	13h-13:30h	presencial	One Leg Kick	60 m	HP.MIR	
2.2.4	14:30h-15h	presencial	Push Up	60 m	HP.MIR	
2.2.5	15h-17h	presencial	Avaliação Prática	60 m	HP.MIR	
28/03/2021 a 16/04/2021						
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

Sáb - 17/04/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
3.1.1	9h-10h30	Presencial	Aula Prática	90 m	HP.MIR	
3.1.2	10h30-13h	Presencial	Metodologia e Didática	150 m	HP.MIR	
3.1.3	14h-16h	Presencial	Exercício Planificação aula	120 m	HP.MIR	
3.1.4	16h-19h	Presencial	Fit Ball	120 m	HP.MIR	
Dom - 18/04/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
3.1.5	10h-13h	Presencial	Fit Ball/ Mini Ball	240 m	HP.MIR	
3.1.6	14h-17h	Presencial	Mini Ball	240 m	HP.MIR	
18/04/2021 a 7/05/2021						
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
Sab - 08/05/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
4.1.1	9h-13h	Presencial	Foam Roller	240m	HP.MIR	
4.1.2	14h-19h	Presencial	Bandas Elásticas	240m	HP.MIR	
Dom - 09/05/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
4.1.3	10h-12h20	Presencial	Isotoner	200m	HP.MIR	
4.1.4	13h20-16h40	Presencial	Bosu	200m	HP.MIR	
4.1.5	16h40-17h	Presencial	Avaliação Prática	80m	HP.MIR	
09/05/2021 a 28/05/2021						
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	Video Aula Peq. Equip.	60m	Livre	Moodle
0.5.4	Livre	e-learning	Exame Teórico Peq. Equipamento	60m	Livre	Moodle

Sab - 29/05/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
5.1.1	9h-11h30	Presencial	Introdução Pilates Clínico/Grávidas	150m	HP.MIR	
5.1.2	11h30-13h30	Presencial	Idosos	120m	HP.MIR	
5.1.3	14h30-15h30	Presencial	Mobilidade Reduzida	60m	HP.MIR	
5.1.4	15h30-19h	Presencial	Alterações Posturais e Patologias Coluna	150m	HP.MIR	
Dom - 30/05/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
5.1.5	10h-11h	Presencial	Lesão/Falta Estabilidade Cintura Escapular	60m	HP.MIR	
5.1.6	11h-11:30h	Presencial	Lesão/Falta Estabilidade Cintura Pélvica	60m	HP.MIR	
5.1.7	11:30h-12h	Presencial	Lesão/Falta Estabilidade Joelhos	50m	HP.MIR	
5.1.8	12h-12h40	Presencial	Lesão/Falta Estabilidade Tornozelos	50m	HP.MIR	
5.1.9	13h40-14h50	Presencial	Facilitação Respiração	70m	HP.MIR	
5.3	14h50-15:15h	Presencial	Libertação Muscular Global	70m	HP.MIR	
5.2	15:15h-17:15h	Presencial	Avaliação Prática Clínico	240m	HP.MIR	
30/05/2021 a 25/06/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.6	Livre	e-learning	Manual Reformer	360m	Livre	Moodle
0.6.1	Livre	e-learning	Vídeos Exercícios Pilates Clínico	180m	Livre	Moodle
0.6.2	Livre	e-learning	Vídeo Aula Estudo Caso	60m	Livre	Moodle
0.6.3	Livre	e-learning	Exame Teórico Pilates Clínico	60m	Livre	Moodle
Sab -26/06/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
6.1.1	9h-19h	presencial	Reformer	240m	HP.MIR	
Dom - 27/06/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
6.1.2	10h-13h	presencial	Reformer	360m	HP.MIR	
6.1.3	14h-17h	presencial	Reformer	360m	HP.MIR	

27/06/2021 a 9/07/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.7	Livre	e-learning	Manual Matwork II	240m	Livre	Moodle
0.7.1	Livre	e-learning	Manual Análise Movimento	110m	Livre	Moodle
0.7.2	Livre	e-learning	Vídeo Exercícios Reformer	240m	Livre	Moodle
0.7.3	Livre	e-learning	Vídeo Aula Reformer	60m	Livre	Moodle
0.7.4	Livre	e-learning	Exame Teórico Reformer	60m	Livre	Moodle
Sab - 10/07/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
7.1.1	9h-13h	presencial	Matwork II (Avançado)	240m	HP.MIR	
7.1.2	14h-19h	presencial	Matwork II (Avançado)	240m	HP.MIR	
Dom -11/07/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
7.1.3	10h-13h	presencial	Análise Movimento	330m	HP.MIR	
7.1.4	14h-17h	presencial	Avaliação Prática Mat II	150m	HP.MIR	
11/07/2021 a 03/09/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.8.1	Livre	e-learning	Manual Cadillac/ Torre	130m		Moodle
0.8.2	Livre	e-learning	Manual Spine Corrector	130m		Moodle
0.8.3	Livre	e-learning	Vídeo Exercícios Matwork II	90m		Moodle
0.8.4	Livre	e-learning	Vídeo Aula Mat II	60m		Moodle
0.8.5	Livre	e-learning	Exame Matwork II	60m		Moodle
Sáb - 04/09/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
8.1.1	9h-13h	Presencial	Cadillac/Torre	240m	HP.MIR	
8.1.2	14h-19h	Presencial	Cadillac/Torre	240m	HP.MIR	
Dom - 10/09/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
8.1.3	10h-13h	Presencial	Spine Corrector	240m	HP.MIR	
8.1.4	14h-17h	Presencial	Spine Corrector	240m	HP.MIR	

05/09/2021 a 24/09/2021						
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
Sáb - 25/09/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
9.1.1	9h-13h	Presencial	Chair	240m	HP.MIR	
9.1.2	14h-19h	Presencial	Ladder Barrel	240m	HP.MIR	
Dom - 26/09/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
9.1.3	10h-16h	Presencial	Prática de treino em circuito	360m	HP.MIR	
26/09/2021 a 22/10/2021						
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

Sáb -23/10/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
10.1.1	9h-13h	Presencial	Avaliação Cadillac/Torre	360m	HP.MIR	
10.1.2	14h-19h	Presencial	Avaliação Spine C./ Reformer	360m	HP.MIR	
Dom - 24/10/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
10.1.3	10h-13h	Presencial	Avaliação Chair	360m	HP.MIR	
10.1.4	14h-16h	Presencial	Avaliação Lader Barrel	360m	HP.MIR	
24/10/2021 a 30/11/2021						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
10.1	Livre	e-learning	Exame Grandes Equipament.	60m	Livre	Moodle