

Entidade				Holmes Place Training Academy	
Cód. CNP/ Area				8113	
Formação				Modern Pilates	
Local				HP Mir	
Laboral					
Pós Laboral				X	
DE:	1	6	2019	Nº Acção	7
A:	30	4	2020	Nº Horas	450 h



01/06/2019 a 14/06/2019						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.1	Livre	e-learning	Aula Matwork Básica	60m	Livre	
Sábado - 15/06/2019						
1.1	9h-9h45	presencial	Apresentação e entrega de dossier	45 m	HP Mir	Linda Lundgren
1.2	9h45-10h30	presencial	Definição e história do método	45m	HP Mir	Linda Lundgren
1.3	10h30-11h45	presencial	Benefícios Pilates	75m	HP Mir	Linda Lundgren
1.4	11h45-12h15	presencial	Princípios Pilates	30m	HP Mir	Linda Lundgren
1.5	13h15-16h30	presencial	Revisão Anatomia e Fisiologia	195m	HP Mir	Linda Lundgren
1.6	16h30-19h00	presencial	Aula Prática	90m	HP Mir	Linda Lundgren
Domingo - 16/06/2019						
1.7	10h-11h	presencial	Avaliação Postural	120m	HP Mir	Linda Lundgren
1.8	11h-13h	presencial	Repertório Matwork: Hundred; One Leg Stretch; One Leg Circle; Double Leg Stretch;	120m	HP Mir	Linda Lundgren
	14h-16h	presencial	Continuação Repertório Matwork	120m	HP Mir	Linda Lundgren
1.9	16h-17h	presencial	Exercício: Sequência 4 exercícios	120m	HP Mir	Linda Lundgren
17/06 a 12/07						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.2	Livre	e-learning	Manual Introdução Método	45 m	Livre	
0.2.3	Livre	e-learning	Manual Matwork I	190 m	Livre	
0.2.4	Livre	e-learning	Estudos Científicos	60 m	Livre	
0.2.5	Livre	e-learning	Videos Alinhamento	10 m	Livre	
0.2.6	Livre	e-learning	Videos Exercícios Matwork	90m	Livre	
0.2.7	Livre	e-learning	Exame Teórico - Introdução Método	60 m	Livre	
Sábado - 13/07/2019						
2.1.1	9h-10h	presencial	Scissors	60 m	HP Mir	Linda Lundgren

2.1.2	10h-11h	presencial	Shoulder Bridge	60 m	HP Mir	Linda Lundgren
2.1.3	11h-12h	presencial	Roll Up	60 m	HP Mir	Linda Lundgren
2.1.4	12h-13h	presencial	Rolling Back	60 m	HP Mir	Linda Lundgren
2.1.5	14h-15h	presencial	Spine Twist	60 m	HP Mir	Linda Lundgren
2.1.6	15h-16h	presencial	Side Kick	60 m	HP Mir	Linda Lundgren
2.1.7	16h-19h	presencial	Prática com todos exercícios	120 m	HP Mir	Linda Lundgren
Domingo - 14/07/2019						
2.1.8	10h-11h	presencial	Aula Prática	60 m	HP Mir	Linda Lundgren
2.1.9	11h-11:30h	presencial	Side Bend	60 m	HP Mir	Linda Lundgren
2.2	11:30h-12h	presencial	Swan Dive	60 m	HP Mir	Linda Lundgren
2.2.1	12h-12:30h	presencial	Swimming	60 m	HP Mir	Linda Lundgren
2.2.2	12:30h-13h	presencial	Leg Pull Prone	60 m	HP Mir	Linda Lundgren
2.2.3	13h-13:30h	presencial	One Leg Kick	60 m	HP Mir	Linda Lundgren
2.2.4	14:30h-15h	presencial	Push Up	60 m	HP Mir	Linda Lundgren
2.2.5	15h-17h	presencial	Avaliação Prática	60 m	HP Mir	Linda Lundgren
15/07 a 13/09						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.3	Livre	e-learning	Metodologia e Didática	90 m	Livre	
0.3.1	Livre	e-learning	Manual Fit Ball	210 m	Livre	
0.3.2	Livre	e-learning	Manual Mini Ball	210 m	Livre	
0.3.3	Livre	e-learning	Estudos Científicos	60 m	Livre	
0.3.4	Livre	e-learning	Vídeo Aquecimento	20 m	Livre	
0.3.5	Livre	e-learning	Vídeo Aula Matwork	60 m	Livre	
0.3.6	Livre	e-learning	Exame Teórico Mat I	60 m	Livre	
Sábado - 14/09/2019						
3.1.1	9h-10h30	Presencial	Aula Prática	90 m	HP Mir	Paula Paz
3.1.2	10h30-13h	Presencial	Metodologia e Didática	150 m	HP Mir	Paula Paz
3.1.3	14h-16h	Presencial	Exercício Planificação aula	120 m	HP Mir	Paula Paz
3.1.4	16h-19h	Presencial	Fit Ball	120 m	HP Mir	Paula Paz
Domingo - 15/09/2019						
3.1.5	10h-13h	Presencial	Fit Ball/ Mini Ball	240 m	HP Mir	Paula Paz
3.1.6	14h-17h	Presencial	Mini Ball	240 m	HP Mir	Paula Paz
16/09 a 11/10						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.4	Livre	e-learning	Manual Foam Roller	210m	Livre	

0.4.1	Livre	e-learning	Manual Bandas Elásticas	210m	Livre	
0.4.2	Livre	e-learning	Manual Isotoner	210m	Livre	
0.4.3	Livre	e-learning	Manual Bosu	210m	Livre	
0.4.4	Livre	e-learning	Video Exercícios Fit ball e Mini ball	120m	Livre	
Sábado - 12/10/2019						
4.1.1	9h-13h	Presencial	Foam Roller	240m	HP Mir	Linda Lundgren
4.1.2	14h-19h	Presencial	Bandas Elásticas	240m	HP Mir	Linda Lundgren
Domingo - 13/10/2019						
4.1.3	10h-12h20	Presencial	Isotoner	200m	HP Mir	Linda Lundgren
4.1.4	13h20-16h40	Presencial	Bosu	200m	HP Mir	Linda Lundgren
4.1.5	16h40-17h	Presencial	Avaliação Prática	80m	HP Mir	Linda Lundgren
14/10 a 8/11						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.5	Livre	e-learning	Manual Pilates Clínico	650m	Livre	
0.5.1	Livre	e-learning	Estudos Científicos	60m	Livre	
0.5.2	Livre	e-learning	Video Exercícios Isotoner, Foam Roler, Bandas Elast.Bosu	240m	Livre	
0.5.3	Livre	e-learning	Video Aula Peq. Equip.	60m	Livre	
0.5.4	Livre	e-learning	Exame Teórico Peq. Equipamento	60m	Livre	
Sábado - 9/11/2019						
5.1.1	9h-11h30	Presencial	Introdução Pilates Clínico/Grávidas	150m	HP Mir	Rita Franco
5.1.2	11h30-13h30	Presencial	Idosos	120m	HP Mir	Rita Franco
5.1.3	14h30-15h30	Presencial	Mobilidade Reduzida	60m	HP Mir	Rita Franco
5.1.4	15h30-19h	Presencial	Alterações Posturais e Patologias Coluna	150m	HP Mir	Rita Franco
Domingo - 10/11/2019						
5.1.5	10h-11h	Presencial	Lesão/Falta Estabilidade Cintura Escapular	60m	HP Mir	Rita Franco
5.1.6	11h-11:30h	Presencial	Lesão/Falta Estabilidade Cintura Pélvica	60m	HP Mir	Rita Franco
5.1.7	11:30h-12h	Presencial	Lesão/Falta Estabilidade Joelhos	50m	HP Mir	Rita Franco
5.1.8	12h-12h40	Presencial	Lesão/Falta Estabilidade Tornozelos	50m	HP Mir	Rita Franco
5.1.9	13h40-14h50	Presencial	Facilitação Respiração	70m	HP Mir	Rita Franco
5.3	14h50-15:15h	Presencial	Libertação Muscular Global	70m	HP Mir	Rita Franco
5.2	15:15h-17:15h	Presencial	Avaliação Prática Clínico	240m	HP Mir	Rita Franco
11/11 a 13/12						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.6	Livre	e-learning	Manual Reformer	360m	Livre	

0.6.1	Livre	e-learning	Vídeos Exercícios Pilates Clínico	180m	Livre	
0.6.2	Livre	e-learning	Vídeo Aula Estudo Caso	60m	Livre	
0.6.3	Livre	e-learning	Exame Teórico	60m	Livre	
Sábado - 14/12/2019						
6.1.1	9h-19h	presencial	Reformer	240m	HP Mir	Rita Franco
Domingo - 15/12/2019						
6.1.2	10h-13h	presencial	Reformer	360m	HP Mir	Rita Franco
6.1.3	14h-17h	presencial	Reformer	360m	HP Mir	Rita Franco
16/12 a 10/01						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.7	Livre	e-learning	Manual Matwork II	240m	Livre	
0.7.1	Livre	e-learning	Manual Análise Movimento	110m	Livre	
0.7.2	Livre	e-learning	Vídeo Exercícios Reformer	240m	Livre	
0.7.3	Livre	e-learning	Vídeo Aula Reformer	60m	Livre	
0.7.4	Livre	e-learning	Exame Teórico Reformer	60m	Livre	
Sábado - 11/01/2020						
7.1.1	9h-13h	presencial	Matwork II (Avançado)	240m	HP Mir	Tânia Cruz
7.1.2	14h-19h	presencial	Matwork II (Avançado)	240m	HP Mir	Tânia Cruz
Domingo - 12/01/2020						
7.1.3	10h-13h	presencial	Análise Movimento	330m	HP Mir	Tânia Cruz
7.1.4	14h-17h	presencial	Avaliação Prática Mat II	150m	HP Mir	Tânia Cruz
13/01 a 14/02						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.8.1	Livre	e-learning	Manual Cadillac/ Torre	130m	Livre	
0.8.2	Livre	e-learning	Manual Spine Corrector	130m	Livre	
0.8.3	Livre	e-learning	Vídeo Exercícios Matwork II	90m	Livre	
0.8.4	Livre	e-learning	Vídeo Aula Mat II	60m	Livre	
0.8.5	Livre	e-learning	Exame Matwork II	60m	Livre	
Sábado - 15/02/2020						
8.1.1	9h-13h	Presencial	Cadillac/Torre	240m	HP Mir	Tânia Cruz
8.1.2	14h-19h	Presencial	Cadillac/Torre	240m	HP Mir	Tânia Cruz
Dezembro - 16/02/2020						
8.1.3	10h-13h	Presencial	Spine Corrector	240m	HP Mir	Tânia Cruz
8.1.4	14h-17h	Presencial	Spine Corrector	240m	HP Mir	Tânia Cruz
17/02 a 13/03						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.9	Livre	e-learning	Manual Chair	150m	Livre	
0.9.1	Livre	e-learning	Manual Ladder Barrel	150m	Livre	
0.9.2	Livre	e-learning	Vídeo exercícios Cadillac / Torre	150m	Livre	
0.9.3	Livre	e-learning	Vídeo Exercícios Spine Corrector	150m	Livre	
0.9.7	Livre	e-learning	Vídeo Aula Reformer II	60m	Livre	
Sábado - 14/03/2020						

9.1.1	9h-13h	Presencial	Chair	240m	HP Mir	Paula Paz
9.1.2	14h-19h	Presencial	Ladder Barrel	240m	HP Mir	Paula Paz
Domingo - 15/03/2020						
9.1.3	10h-16h	Presencial	Prática de treino em circuito	360m	HP Mir	Paula Paz
16/03 a 10/04						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.9.8	Livre	e-learning	Vídeo Exercícios Chair	60m	Livre	
0.9.9	Livre	e-learning	Vídeo Exercícios Barril	60m	Livre	
0.9.9.1	Livre	e-learning	Vídeo Aula Grande Equipamento	120m	Livre	
Sábado - 11/04/2020						
10.1.1	9h-13h	Presencial	Avaliação Cadillac/Torre	360m	HP Mir	Paula Paz Rita Franco
10.1.2	14h-19h	Presencial	Avaliação Spine C./ Reformer	360m	HP Mir	Paula Paz Rita Franco
Domingo - 12/04/2020						
10.1.3	10h-13h	Presencial	Avaliação Chair	360m	HP Mir	Paula Paz Rita Franco
10.1.4	14h-16h	Presencial	Avaliação Lader Barrel	360m	HP Mir	Paula Paz Rita Franco
13/04 a 30/04						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
10.1	Livre	e-learning	Exame Grandes Equipament.	60m	Livre	