

Entidade				Holmes Place Training Academy		
Cód. CNP/ Area				8113		
Formação				Pilates Clínico		
Local				HP Constituição		
Laboral						
Pós Laboral				X		
DE:	6	3	2020	Nº Acção		
A:	1	5	2020	Nº Horas	25h40 elearning	48h presenciais
6/03/2020 a 20/03/2020						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.1	Livre	e-learning	Aula Matwork Básica	60m	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
Sexta - 20/03/2020						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
1.1	9:15 - 9:45	Presencial	Apresentação	30 m	HPCON.	Tânia Cruz
1.2	9:45 - 10:45	Presencial	História, Benefícios e Princípios do Pilates	60m	HPCON.	Tânia Cruz
1.3	10:45 - 11:45	Presencial	Avaliação Postural	60m	HPCON.	Tânia Cruz
1.4	11h:45 - 12:45	Presencial	Repertório Matwork I	60m	HPCON.	Tânia Cruz
1.5	14:00 - 18:00	Presencial	Repertório Matwork I - Continuação	240m	HPCON.	Tânia Cruz
Sábado - 21/03/2020						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
5.1.1	9:00 - 13:00	Presencial	Repertório Matwork I	240m	HPCON.	Tânia Cruz
5.1.2	14:00 - 16:00	Presencial	Repertório Matwork I	120m	HPCON.	Tânia Cruz
5.1.4	16:00 - 18:00	Presencial	Avaliação Prática Matwork I	120m	HPCON.	Tânia Cruz
23/03/2020 a 03/04/2020						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.2.7	Livre	e-learning	Exame Teórico - Matwork	60 m	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
0.5	Livre	e-learning	Manual Pilates Clínico	650m	Livre	Moodle
0.5.1	Livre	e-learning	Estudos Científicos	60m	Livre	Moodle
0,7	Livre	e-learning	Manual Análise do Movimento	300m	Livre	Moodle

Sexta - 03/04/2020						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
5.1.1	9:00 - 10:00	Presencial	Introdução Pilates Clínico	60m	HPCON.	Rita Franco
5.1.1	10:00 - 13:00	Presencial	Pilates Clínico: Grávidas	180m	HPCON.	Rita Franco
5.1.2	14h:00 - 18:00	Presencial	Idosos	240m	HPCON.	Rita Franco
Sábado - 04/04/2020						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
5.1.3	9h00 - 11:00	Presencial	Mobilidade Reduzida	120m	HPCON.	Rita Franco
5.1.4	11:00 - 13:30	Presencial	Alterações Posturais e Patologias Coluna	150m	HPCON.	Rita Franco
5.1.5	14:30 - 16:30	Presencial	Lesão/Falta Estabilidade Cintura Escapular	120m	HPCON.	Rita Franco
5.1.6	16:30 - 18:00	Presencial	Lesão/Falta Estabilidade Cintura Pélvica	90m	HPCON.	Rita Franco
Sexta - 18/04/2020						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
5.1.7	9:00 - 11:00	Presencial	Lesão/Falta Estabilidade Joelhos	120m	HPCON.	Rita Franco
5.1.8	11:00 - 13:00	Presencial	Lesão/Falta Estabilidade Tornozelos	120m	HPCON.	Rita Franco
5.1.9	14:00 - 15:30	Presencial	Facilitação Respiração	90m	HPCON.	Rita Franco
5.2	15:30 - 18:00	Presencial	Libertação Muscular Global	150m	HPCON.	Rita Franco
Sábado - 19/04/2020						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0,7	9:00 - 13:00	Presencial	Análise de Movimento	240 m	HPCON.	Rita Franco
0,8	14:00 - 18:00	Presencial	Avaliação prática Pilates Clínico	240 m	HPCON.	Rita Franco
20/04/2020 a 01/05/2020						
Módulo	Horário	Modalidade	Descrição do Módulo	Duração	Local	Formador
0.6.3	Livre	e-learning	Exame Teórico Pilates Clínico	90m	Livre	Moodle