

Curso

Método Pilates



tech universidade
tecnológica

Curso Método Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: a tua scelta
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtitute.com/pt/fisioterapia/curso/metodo-pilates

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 20

06

Certificação

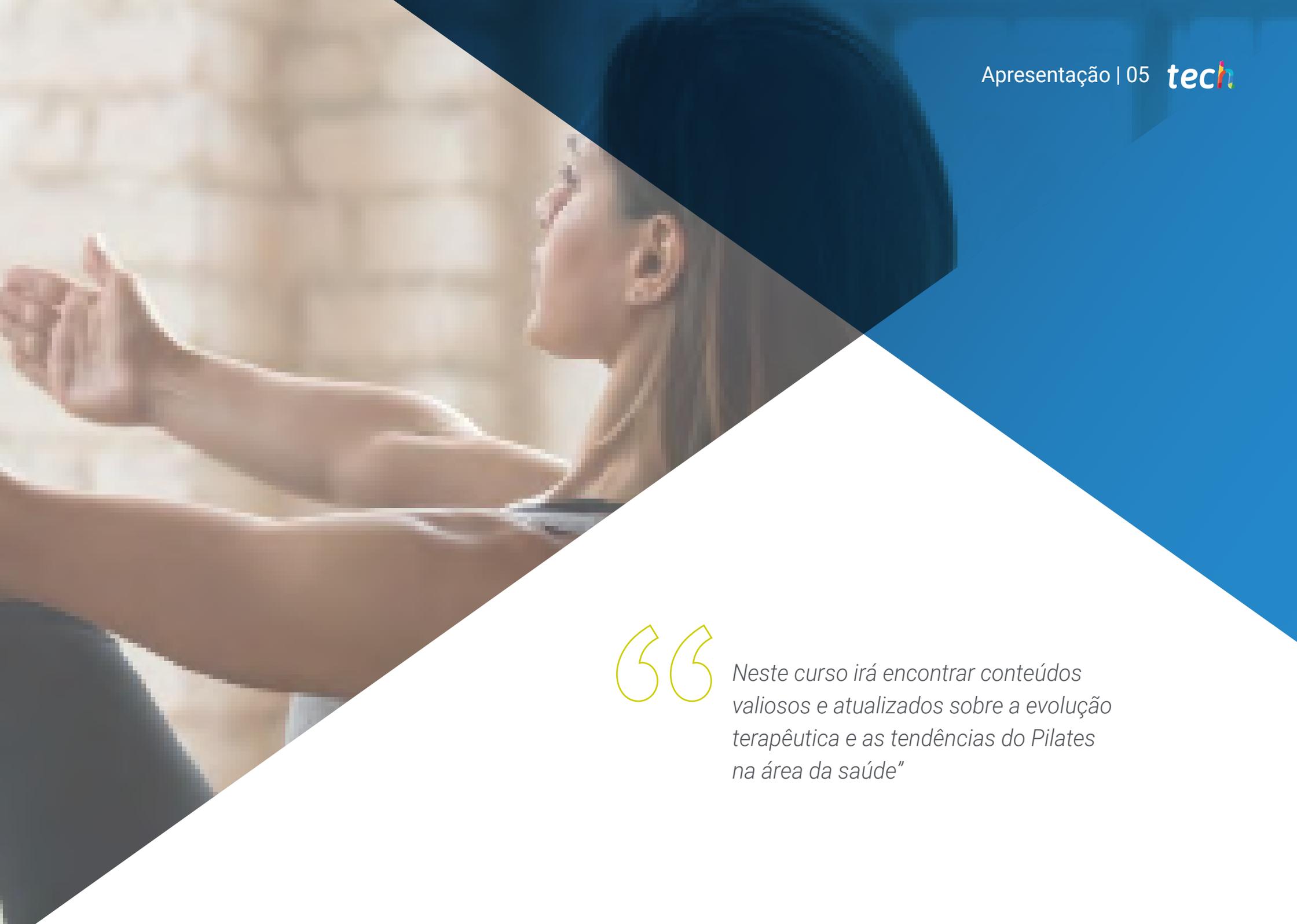
pág. 28

01

Apresentação

Atualmente, o Pilates é uma prática com mais de 300 exercícios que têm um impacto positivo na saúde de quem os pratica. Neste sentido, favorece a correção da postura, melhora a flexibilidade e a coordenação, bem como a redução de peso. Apesar de não ser uma disciplina nova, os profissionais de fisioterapia estão a utilizá-la com mais frequência para tratar os seus pacientes. Este é o motivo que levou à criação deste curso 100% online, que irá proporcionar ao aluno uma atualização abrangente sobre este método através de conteúdos valiosos e atualizados sobre a evolução terapêutica e as últimas tendências. Uma oportunidade única para se manter atualizado com recursos didáticos de elevada qualidade, produzidos por especialistas na matéria.





“

Neste curso irá encontrar conteúdos valiosos e atualizados sobre a evolução terapêutica e as tendências do Pilates na área da saúde”

O método Pilates provou ser um método eficaz para tratar determinadas patologias como a osteoporose, reduzir o stress ou fortalecer os músculos das mulheres grávidas. Devido aos seus múltiplos benefícios, a popularidade desta atividade física tem vindo a generalizar-se entre os cidadãos e os profissionais de saúde, incluindo os fisioterapeutas.

Face a esta realidade, muitos especialistas integraram os diferentes exercícios na sua prática para tratar patologias que vão desde as mais comuns às mais complexas. Neste contexto, TECH criou este curso com o objetivo de proporcionar ao profissional as melhores atualizações no trabalho de Pilates no solo orientado pelas melhorias e modificações do método.

Este curso poderá ser explorado pelos alunos com o apoio multimédia e as ferramentas didáticas oferecidas por esta instituição académica., conseguindo aprofundar conhecimentos sobre a evolução, as mudanças históricas e os fundamentos do Pilates da melhor forma. Por detrás deste conteúdo exaustivo está uma equipa de professores e profissionais especializados na área da fisioterapia, que integraram no plano de estudos os seus vastos conhecimentos e experiência neste domínio.

Além disso, não é necessário pensar em deslocar-se pessoalmente a um centro educativo para frequentar o curso, uma vez que poderá aceder aos conteúdos a partir do conforto de sua casa e a qualquer hora do dia. Para tal, basta um dispositivo eletrónico com ligação à Internet, através do qual poderá aceder aos conteúdos alojados na plataforma virtual.

Este **Curso de Método Pilates** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As características que mais se destacam são:

- O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em fisioterapia e Pilates
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático com o qual está concebido recorre a informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- Os exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- Aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Com a TECH poderá aceder às melhores atualizações sobre a reabilitação de lesões através do método Pilates”

“*Neste curso terá à sua disposição uma grande equipa de profissionais especializados que o irão orientar com sucesso no seu processo de atualização académica*”

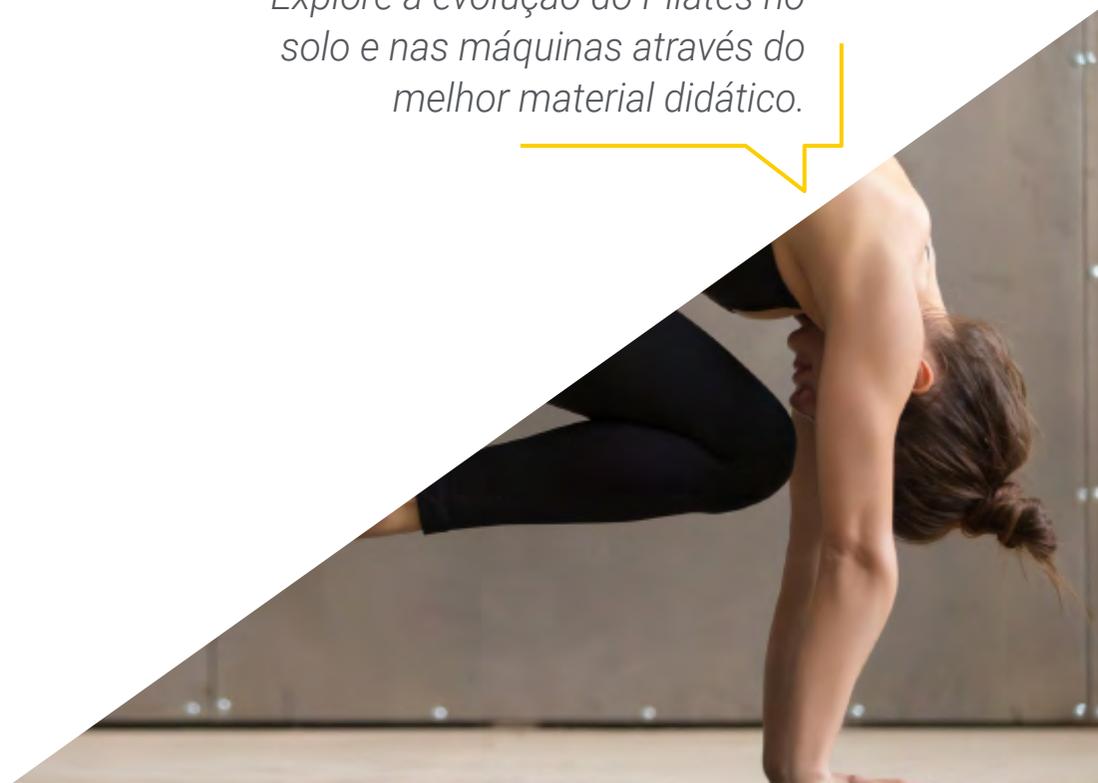
O corpo docente do curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta qualificação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente de simulação que proporcionará um programa imersivo programado para se formar em situações reais.

A conceção deste programa centra-se na Aprendizagem Baseada nos Problemas, através da qual o profissional deve tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso académico. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

A metodologia online oferece aos profissionais a flexibilidade de tempo necessária para tornar este curso compatível com as suas atividades diárias.

Explore a evolução do Pilates no solo e nas máquinas através do melhor material didático.



02

Objetivos

Este plano de estudos irá reforçar as competências práticas do fisioterapeuta através das atualizações académicas que fazem parte deste Curso de Método Pilates. Assim, no final deste curso de 12 semanas, o aluno terá alargado as suas competências para realizar este tipo de exercício em função da patologia ou do objetivo de bem-estar e saúde do paciente. Para o efeito, os alunos têm à sua disposição múltiplas ferramentas pedagógicas e uma equipa pedagógica especializada com a qual podem resolver as suas dúvidas.



“

Este Curso de Método Pilates irá ajudá-lo a aprofundar os seus conhecimentos sobre os fundamentos do Pilates e a sua evolução terapêutica”



Objetivos gerais

- ♦ Aprofundar conhecimentos e competências profissionais na prática e no ensino de exercícios de Pilates no solo, em diferentes máquinas e com acessórios
- ♦ Diferenciar as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a efetuar para cada paciente
- ♦ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptado à sintomatologia e à patologia de cada paciente
- ♦ Definir as progressões e regressões dos exercícios em função das diferentes fases do processo de recuperação de uma lesão
- ♦ Evitar os exercícios contra-indicados com base numa avaliação prévia dos pacientes e clientes
- ♦ Gerir eficazmente os aparelhos utilizados no método Pilates
- ♦ Fornecer as informações necessárias para poder procurar informações científicas e atualizadas sobre os tratamentos com Pilates aplicáveis a diferentes patologias
- ♦ Analisar as necessidades e melhorias do equipamento de Pilates num espaço terapêutico para o exercício de Pilates
- ♦ Desenvolver ações para melhorar a eficácia dos exercícios de Pilates com base nos princípios do método
- ♦ Executar corretamente e de forma analítica os exercícios baseados no método Pilates
- ♦ Analisar as alterações fisiológicas e posturais que afetam a mulher grávida
- ♦ Conceber exercícios adaptados à mulher durante a gravidez até ao parto
- ♦ Descrever a aplicação do método Pilates em desportistas de alto nível





Objetivos específicos

- ♦ Explorar os antecedentes do Pilates
- ♦ Aprofundar a história do Pilates
- ♦ Descrever a metodologia do Pilates
- ♦ Aprofundar os fundamentos do Pilates
- ♦ Identificar os exercícios mais relevantes
- ♦ Explicar as posições de Pilates a evitar



Irá encontrar casos de estudos sobre o Pilates clássico e as suas aplicações na área da saúde”

03

Direção do curso

No seu compromisso de oferecer uma atualização de qualidade, a TECH levou a cabo um processo de seleção rigoroso de todos os professores que participam nos seus cursos. Neste sentido, é garantido aos alunos o acesso a um plano de estudos elaborado por especialistas em fisioterapia e no método Pilates. Além disso, graças à sua proximidade, os alunos terão a possibilidade de esclarecer todas as dúvidas que possam surgir sobre o conteúdo deste curso.



“

O profissional terá acesso exclusivo a um plano de estudos concebido por especialistas na área da fisioterapia e do método Pilates”

Diretor Internacional Convidado

O Dr. Edward Laskowski é uma figura internacional de destaque no campo da Medicina Desportiva e Reabilitação Física. Certificado pelo Conselho Americano de Medicina Física e Reabilitação, tem sido parte integrante do prestigioso corpo clínico da Clínica Mayo, onde foi Diretor do Centro de Medicina Desportiva.

A sua experiência abrange um vasto leque de disciplinas, desde Medicina Desportiva até ao Fitness e ao Treino de Força e Estabilidade. Trabalha em estreita colaboração com uma equipa multidisciplinar de especialistas em Medicina Física, Reabilitação, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia Desportiva, proporcionando uma abordagem abrangente no cuidado dos seus pacientes.

Além da sua prática clínica, é reconhecido nacional e internacionalmente pelas suas contribuições para o mundo do desporto e da saúde. Foi nomeado pelo presidente George W. Bush para o Conselho Presidencial sobre Aptidão Física e Desportos e recebeu o Prémio de Serviço Distinto do Departamento de Saúde e Serviços Humanos, destacando o seu compromisso com a promoção de estilos de vida saudáveis.

Desempenhou também um papel crucial em eventos desportivos de prestígio, como os Jogos Olímpicos de Inverno de 2002 em Salt Lake City e a Maratona de Chicago, proporcionando cuidados médicos de qualidade. A sua dedicação à divulgação é evidente no seu extenso trabalho na criação de recursos académicos, incluindo o CD-ROM da Clínica Mayo sobre Desportos, Saúde e Fitness, e como Editor Contribuinte do livro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody". Com paixão por desmistificar mitos e fornecer informações precisas e atualizadas, o Dr. Edward Laskowski continua a ser uma voz influente na Medicina Desportiva e Fitness mundialmente.



Dr. Edward, Laskowski

- Diretor do Centro de Medicina Esportiva da Clínica Mayo, Estados Unidos
- Médico Consultor na Associação de Jogadores da Liga Nacional de Hóquei, Estados Unidos
- Médico na Clínica Mayo, Estados Unidos
- Membro do Policlínico Olímpico nos Jogos Olímpicos de Inverno de 2002, Salt Lake City
- Especialista em Medicina Desportiva, Fitness, Treino de Força e Estabilidade
- Certificado pela Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação
- Editor Contribuinte do livro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody"
- Prémio de Distinção do Serviço do Departamento de Saúde e Serviços Humanos
- Membro da: American College of Sports Medicine

“

Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Sr. Sergio González Arganda

- ♦ Fisioterapeuta do Clube de Futebol Atlético de Madrid (2005-2023)
- ♦ CEO da Físio Domicilio Madrid
- ♦ Docente do Mestrado em Preparação Física e Readaptação Desportiva no Futebol
- ♦ Docente do Curso de Especialização em Pilates Clínico
- ♦ Docente do Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Desportiva
- ♦ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Faculdade de Osteopatia de Madrid
- ♦ Mestrado em Biomecânica Aplicada à Avaliação da Lesão e Técnicas Avançadas em Fisioterapia.
- ♦ Especialista em Pilates e Reabilitação pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ♦ Licenciado em Fisioterapia pela Universidad Pontificia de Comillas

Professores

Sra. Valiente Serrano, Noelia

- ♦ Fisioterapeuta em Físio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapeuta na Keiki Fisioterapia
- ♦ Fisioterapeuta na Jemed Importaciones

Sr. Longás de Jesús, Antonio

- ♦ Fisioterapeuta na Clínica Lagasca
- ♦ Fisioterapeuta na Físio Domicilio Madrid
- ♦ Fisioterapeuta no Club de Rugby Veterinaria



04

Estrutura e conteúdo

O profissional que frequentar este curso irá obter uma atualização abrangente sobre o método Pilates e as últimas evidências científicas sobre as suas indicações para pacientes com diversas patologias. Um itinerário que irá explicar, em profundidade e de forma dinâmica, os diferentes tipos de métodos, bem como as escolas e federações existentes em diferentes partes do mundo. Tudo isso através de recursos didáticos multimédia e da inovadora metodologia *Relearning*, da qual a TECH é pioneira.



“

Um plano de estudos criado através de recursos didáticos multimédia e apoiado pela eficácia da metodologia Relearning”

Módulo 1. Método Pilates

1. 1. Joseph Pilates
 - 1.1.1. Joseph Pilates
 - 1.1.2. Livros e postulados
 - 1.1.3. Legado
 - 1.1.4. Origem do exercício personalizado
- 1.2. Antecedentes do método Pilates
 - 1.2.1. Referências
 - 1.2.2. Evolução
 - 1.2.3. Situação atual
 - 1.2.4. Conclusões
- 1.3. Evolução do método
 - 1.3.1. Melhorias e modificações
 - 1.3.2. Contributos do método Pilates
 - 1.3.3. Pilates terapêutico
 - 1.3.4. Pilates e atividade física
- 1.4. Princípios do método Pilates
 - 1.4.1. Definição dos princípios
 - 1.4.2. Evolução dos princípios
 - 1.4.3. Níveis de progressão
 - 1.4.4. Conclusões
- 1.5. Pilates clássico versus contemporâneo/moderno
 - 1.5.1. Pontos-chaves do Pilates clássico
 - 1.5.2. Análise do Pilates moderno/clássico
 - 1.5.3. Contributos do Pilates moderno
 - 1.5.4. Conclusões
- 1.6. Pilates no solo e Pilates em máquinas
 - 1.6.1. Fundamentos do Pilates no solo
 - 1.6.2. Evolução do Pilates no solo
 - 1.6.3. Fundamentos do Pilates em máquinas
 - 1.6.4. Evolução do Pilates em máquinas

- 1.7. Evidências científicas
 - 1.7.1. Revistas científicas relacionadas com o Pilates
 - 1.7.2. Teses de doutoramento sobre Pilates
 - 1.7.3. Publicações sobre Pilates
 - 1.7.4. Aplicações para Pilates
- 1.8. Orientações do método Pilates
 - 1.8.1. Tendências nacionais
 - 1.8.2. Tendências internacionais
 - 1.8.3. Análise das tendências
 - 1.8.4. Conclusões
- 1.9. As escolas
 - 1.9.1. Escolas de formação de Pilates
 - 1.9.2. Revistas
 - 1.9.3. Evolução das escolas de Pilates
 - 1.9.4. Conclusões
- 1.10. As associações e federações de Pilates
 - 1.10.1. Definições
 - 1.10.2. Contributos
 - 1.10.3. Objetivos
 - 1.10.4. PMA

Módulo 2. Fundamentos do método Pilates

- 2.1. Os diferentes conceitos sobre o método
 - 2.1.1. Os conceitos segundo Joseph Pilates
 - 2.1.2. Evolução dos conceitos
 - 2.1.3. Gerações posteriores
 - 2.1.4. Conclusões
- 2.2. A respiração
 - 2.2.1. Os diferentes tipos de respiração
 - 2.2.2. Análise dos tipos de respiração
 - 2.2.3. Os efeitos da respiração
 - 2.2.4. Conclusões

2.3. A pélvis como centro de estabilidade e movimento

- 2.3.1. O core de Joseph Pilates
- 2.3.2. O core científico
- 2.3.3. Fundamentos anatómicos
- 2.3.4. Core nos processos de recuperação

2.4. A organização da cintura escapular

- 2.4.1. Revisão anatómica
- 2.4.2. Biomecânica da cintura escapular
- 2.4.3. Aplicações em Pilates
- 2.4.4. Conclusões

2.5. A organização do movimento dos membros inferiores

- 2.5.1. Revisão anatómica
- 2.5.2. Biomecânica dos membros inferiores
- 2.5.3. Aplicações em Pilates
- 2.5.4. Conclusões

2.6. A articulação da coluna vertebral

- 2.6.1. Revisão anatómica
- 2.6.2. Biomecânica da coluna
- 2.6.3. Aplicações em Pilates
- 2.6.4. Conclusões

2.7. Os alinhamentos dos segmentos corporais

- 2.7.1. A postura
- 2.7.2. A postura em Pilates
- 2.7.3. Os alinhamentos segmentares
- 2.7.4. As cadeias musculares e fasciais

2.8. A integração funcional

- 2.8.1. Conceito de integração funcional
- 2.8.2. Implicações em diferentes atividades
- 2.8.3. A tarefa
- 2.8.4. O contexto

2.9. Fundamentos do Pilates terapêutico

- 2.9.1. História do Pilates terapêutico
- 2.9.2. Conceitos do Pilates terapêutico
- 2.9.3. Critérios do Pilates terapêutico
- 2.9.4. Exemplos de lesões ou patologias

2.10. Pilates clássico e Pilates terapêutico

- 2.10.1. Diferenças entre os dois métodos
- 2.10.2. Justificação
- 2.10.3. Progressões
- 2.10.4. Conclusões



Os estudos de caso apresentados pela equipa pedagógica especializada em Pilates irão aproximá-lo de situações clínicas em que este método é eficaz no tratamento de patologias”

05

Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Na TECH usamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do curso, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos de simulação baseados em pacientes clínicos reais em que devem investigar, estabelecer hipóteses e, finalmente, resolver a situação. Há provas científicas abundantes sobre a eficácia do método. Os fisioterapeutas, aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

Com a TECH poderá experimentar uma forma de aprendizagem que está a abalar as bases das universidades tradicionais em todo o mundo.



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação comentada de um paciente ou grupo de pacientes, que se converte num "caso", num exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso se baseie na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional da Fisioterapia.

“

Sabia que este método foi desenvolvido em Harvard, em 1912, para os alunos de Direito? O método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método justifica-se em quatro objetivos fundamentais:

1. Os fisioterapeutas que seguem este método não só conseguem uma assimilação dos conceitos, como também o desenvolvimento da sua capacidade mental, através de exercícios que avaliam situações reais e a aplicação de conhecimentos.
2. A aprendizagem traduz-se solidamente em competências práticas que permitem ao fisioterapeutas uma melhor integração no mundo real.
3. A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir da realidade.
4. O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento da dedicação ao curso.



Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Potenciamos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

O fisioterapeuta/cinesiolegista aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.



Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis de satisfação geral dos profissionais que concluem os seus estudos, no que respeita aos indicadores de qualidade da melhor universidade online em espanhol do mundo (Universidade da Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 65.000 fisioterapeutas/cinesiologistas com enorme sucesso em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. A nossa metodologia de ensino é desenvolvida num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário, com um perfil socioeconómico alto e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais rendimento, envolvendo-o mais na sua especialização, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: a receita perfeita para o sucesso.

No nosso curso, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Por isso, combinamos cada um destes elementos de forma concêntrica.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01 em relação aos mais elevados padrões internacionais.



Este curso oferece o melhor material educacional, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que vão ministrar o curso universitário, especificamente para ele, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são então aplicados em formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem componentes de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Técnicas e procedimentos de fisioterapia em vídeo

A TECH faz chegar ao aluno as técnicas mais inovadoras, os últimos avanços educacionais, que estão na vanguarda da atual situação nas técnicas e procedimentos de fisioterapia/cinesiologia. Tudo isto, em primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do aluno. E o melhor de tudo é que você pode assistir quantas vezes quiser.



Resumos interativos

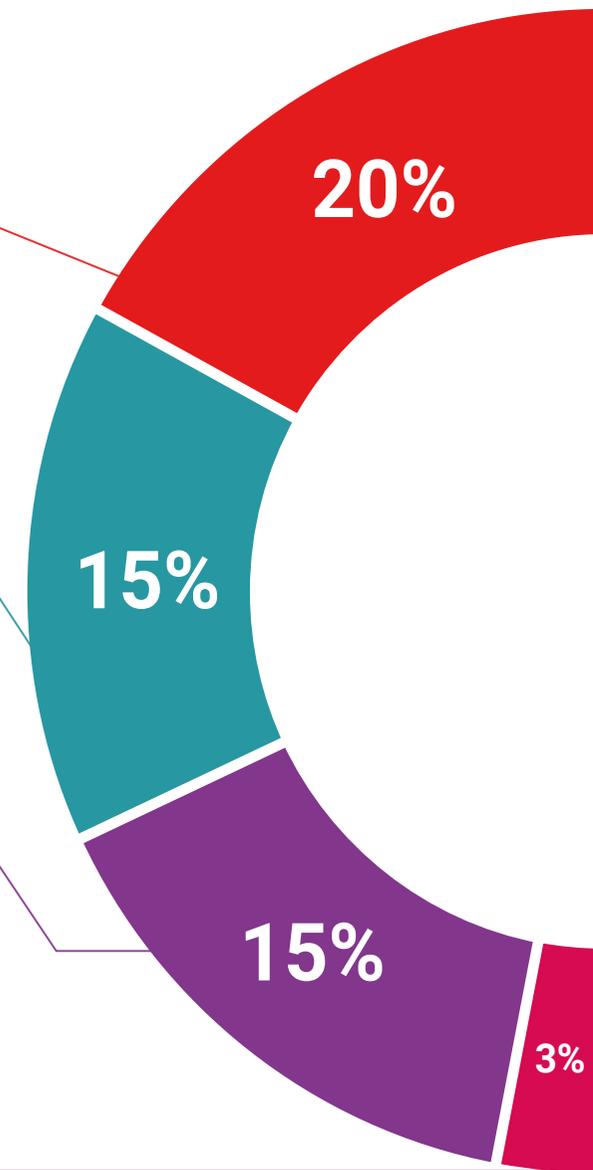
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de forma atrativa e dinâmica em conteúdos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, esquemas e mapas conceituais, com o objetivo de reforçar o conhecimento.

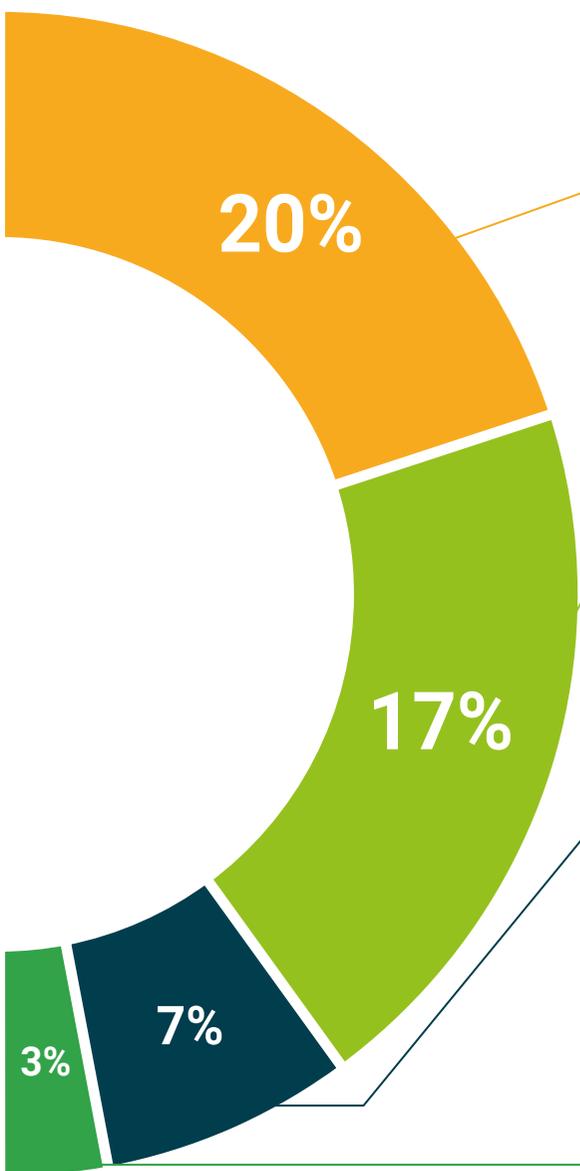
Este sistema de estudo para a apresentação de conteúdos multimédia foi atribuído pela Microsoft como "Caso de Sucesso na Europa".



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e guias internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH, o aluno terá acesso a tudo o que precisa para completar a sua especialização.





Análises de casos desenvolvidos e liderados por especialistas

A aprendizagem eficaz deve ser necessariamente contextual. Por isso, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o especialista guiará o aluno através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo do curso, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que o aluno compreenda como atinge os seus objetivos.



Masterclasses

Existem provas científicas acerca da utilidade da observação por terceiros especialistas. O que se designa de Learning from an Expert fortalece o conhecimento e a memória e cria confiança em futuras decisões difíceis.



Guias práticos

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de fichas ou guias práticos. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar o aluno a progredir na sua aprendizagem.



06

Certificação

O Curso de Método Pilates garante, para além da qualificação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um certificado de Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

Este **Curso de Método Pilates** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de recepção, o certificado* correspondente ao título de **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação contínua dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua qualificação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Método Pilates**

ECTS: **12**

Carga horária: **300 horas**



*Apostila de Haia Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com um custo adicional.

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade compreensão
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sistema

tech universidade
tecnológica

Curso

Método Pilates

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: a tua scelta
- » Exames: online

Curso

Método Pilates

