

FORMAÇÕES MATWORK

o MATWORK - LEVEL 1 (Formação Base – antigo Level 1)

MATWORK - LEVEL1		PORTO
13/14 Março	Módulo 1	Anatomia e Fisiologia – 2 primeiros dias opcionais
20 Março		Data avaliação teórica e Pilates Tradicional
21/27/28 Março e 03 Abril	Módulos 2/3	Técnica e Ensino
04 Abril		Pré avaliação prática
10/11 Abril	Módulo 4a/b	Populações Especiais
3 meses para completar		Avaliação prática por entrega de vídeo Necessária entrega de certificado de Primeiros Socorros

MATWORK - LEVEL1		ALM PILATES STUDIOS - S.PEDRO ESTORIL
17/18 Abril	Módulo 1	Anatomia e Fisiologia – 2 primeiros dias opcionais
01 Maio		Data avaliação teórica e Pilates Tradicional
02/08/09/15 Maio	Módulos 2/3	Técnica e Ensino
16 Maio		Pré avaliação prática
22/23 Maio	Módulo 4a/b	Populações Especiais
3 meses para completar		Avaliação prática por entrega de vídeo Necessária entrega de certificado de Primeiros Socorros

MATWORK - LEVEL1		ALM PILATES STUDIOS - S.PEDRO ESTORIL
24/25 Julho	Módulo 1	Anatomia e Fisiologia – 2 primeiros dias opcionais
28 Julho		Data avaliação teórica e Pilates Tradicional
29 Julho a 01 Agosto	Módulos 2/3	Técnica e Ensino
27 Agosto		Pré avaliação prática
28/29 Agosto	Módulo 4a/b	Populações Especiais
3 meses para completar		Avaliação prática por entrega de vídeo Necessária entrega de certificado de Primeiros Socorros

MATWORK - LEVEL1		ALM PILATES STUDIOS - S.PEDRO ESTORIL
02/03 Outubro	Módulo 1	Anatomia e Fisiologia – 2 primeiros dias opcionais
09 Outubro		Data avaliação teórica e Pilates Tradicional
10/16/17/23 Outubro	Módulos 2/3	Técnica e Ensino
24 Outubro		Pré avaliação prática
06/07 Novembro	Módulo 4a/b	Populações Especiais
3 meses para completar		Avaliação prática por entrega de vídeo Necessária entrega de certificado de Primeiros Socorros

MATWORK - LEVEL 1		PORTO
23/24 Outubro	Módulo 1	Anatomia e Fisiologia – 2 primeiros dias opcionais
30 Outubro		Data avaliação teórica e Pilates Tradicional
31 Out e 06/07/13 Nov	Módulos 2/3	Técnica e Ensino
14 Novembro		Pré avaliação prática
27/28 Novembro	Módulo 4a/b	Populações Especiais
3 meses para completar		Avaliação prática por entrega de vídeo
		Necessária entrega de certificado de Primeiros Socorros

○ MATWORK - LEVEL 2 - (Intermédios e Avançados – antigo Level 3)

MATWORK - LEVEL 2		ALM PILATES STUDIOS - S.PEDRO ESTORIL
10/11 Abril	Módulo 5	Os movimentos
24/25 Abril	Módulo 6	Revisão e planeamento de aulas
6 meses para completar		Avaliação prática por entrega de vídeo

MATWORK - LEVEL 2		PORTO
12/13 Junho	Módulo 5	Os movimentos
26/27 Junho	Módulo 6	Revisão e planeamento de aulas
6 meses para completar		Avaliação prática por entrega de vídeo

MATWORK - LEVEL 2		ALM PILATES STUDIOS - S.PEDRO ESTORIL
4/5 Setembro	Módulo 5	Os movimentos
25/26 Setembro	Módulo 6	Revisão e planeamento de aulas
6 meses para completar		Avaliação prática por entrega de vídeo

○ TREINO PERSONALIZADO – LEVEL 1 (antigo Level 2)

TREINO PERSONALIZADO - LEVEL 1		ALM PILATES STUDIOS - S.PEDRO ESTORIL
29/30 Maio	Módulo 7	Análise do Relatório
12/13 Junho	Módulo 7/8	Aplicações de ensino
20 Junho	Módulo 8	Aplicações de ensino

TREINO PERSONALIZADO - LEVEL 1		PORTO
17 a 19 Setembro	Módulo 7	Análise do Relatório
02/03 Outubro	Módulo 8	Aplicações de ensino

TREINO PERSONALIZADO - LEVEL 1		ALM PILATES STUDIOS - S.PEDRO ESTORIL
30/31 Outubro	Módulo 7	Análise do Relatório
13/14 Novembro	Módulo 7/8	Aplicações de ensino
21 Novembro	Módulo 8	Aplicações de ensino

o Pequeno Equipamento – LEVEL 1

PEQUENO EQUIPAMENTO – LEVEL 1		PORTO
21 Maio	1 Dia de workshop	Pilates on the Ball
22 Maio	1 Dia de workshop	Mini Ball and Dynaband
23 Maio	1 Dia de workshop	Isotoner e Foam Roller

PEQUENO EQUIPAMENTO – LEVEL 1		ALM STUDIOS – SÃO PEDRO DO ESTORIL
11 Setembro	1 Dia de workshop	Pilates on the Ball
12 Setembro	1 Dia de workshop	Mini Ball and Dynaband
19 Setembro	1 Dia de workshop	Isotoner e Foam Roller

PEQUENO EQUIPAMENTO – LEVEL 1		ALM STUDIOS – SÃO PEDRO DO ESTORIL
27 Novembro	1 Dia de workshop	Pilates on the Ball
28 Novembro	1 Dia de workshop	Mini Ball and Dynaband
05 Dezembro	1 Dia de workshop	Isotoner e Foam Roller

o Técnica 1 e 2

TÉCNICA 1		PORTO
Data	Módulo	Nome
07 Maio	Supp Lecture A	Clinical Posture
08 Maio	Supp Lecture B	Healthy Back
09 Maio	Supp Lecture C	Sacroiliac and Hip
TÉCNICA 2		
15 Maio	Supp Lecture D	Knee and Foot
16 Maio	Supp Lecture E	Shoulder Girdle and Neck

TÉCNICA 1		ALM PILATES STUDIOS – S.Pedro Estoril
Data	Módulo	Nome
26 Junho	Supp Lecture A	Clinical Posture
27 Junho	Supp Lecture B	Healthy Back
04 Julho	Supp Lecture C	Sacroiliac and Hip
TÉCNICA 2		
10 Julho	Supp Lecture D	Knee and Foot
11 Julho	Supp Lecture E	Shoulder Girdle and Neck

FORMAÇÕES GRANDE EQUIPAMENTO

○ REFORMER I

REFORMER I	ALM STUDIOS – SÃO PEDRO DO ESTORIL	
01/02 Maio	Módulo 1	
08/09 Maio	Módulo 2	
22/23 Maio	Módulo 3	

REFORMER I	ALM STUDIOS – SÃO PEDRO DO ESTORIL	
02/03/04/05 Julho	Módulo 1	
23/24 Julho	Módulo 3	

REFORMER I	PORTO	
16/17 Outubro	Módulo 1	
23/24 Outubro	Módulo 2	
06/07 Novembro	Módulo 3	

○ REFORMER II

REFORMER II	ALM STUDIOS – SÃO PEDRO DO ESTORIL	
10/11 Julho	Módulo 1	
17/18 Julho	Módulo 1/2	
25 Julho	Módulo 2	

○ CADILLAC 1

CADILLAC 1	ALM STUDIOS – SÃO PEDRO DO ESTORIL	
12/13 Junho	2 Dias de workshop	Intro to Cadillac

CADILLAC 1	PORTO	
04/05 Dezembro	2 Dias de workshop	Intro to Cadillac

○ CADILLAC 2 & TOWER

CADILLAC 2 & TOWER	ALM STUDIOS – SÃO PEDRO DO ESTORIL
26/27 Junho	2 Dias de workshop Cadillac-Intermédio e avançado

CADILLAC 2 & TOWER	PORTO
11/12 Dezembro	2 Dias de workshop Cadillac-Intermédio e avançado

○ SPINE CORRECTOR E WUNDA CHAIR

SPINE CORRECTOR AND WUNDA CHAIR	ALM STUDIOS – SÃO PEDRO DO ESTORIL
19/20 Junho	2 Dias de workshop Spine Corrector and Wunda Chair

FORMAÇÃO EXTRA

○ SPIRALS

SPIRALS	ALM STUDIOS – SÃO PEDRO DO ESTORIL
03 Julho	1 Dia de workshop

○ PATHWAY TO PILATES

PATHWAY TO PILATES 1	PORTO
16 Abril	1 Dia de workshop

PATHWAY TO PILATES 2	ALM STUDIOS – SÃO PEDRO DO ESTORIL
23 Abril	1 Dia de workshop

PATHWAY TO PILATES 1	ALM STUDIOS – SÃO PEDRO DO ESTORIL
30 Maio	1 Dia de workshop

PATHWAY TO PILATES 2	ALM STUDIOS – SÃO PEDRO DO ESTORIL
04 Julho	1 Dia de workshop

PATHWAY TO PILATES 3	ALM STUDIOS – SÃO PEDRO DO ESTORIL
01 Outubro	1 Dia de workshop

PATHWAY TO PILATES 2	PORTO
29 Outubro	1 Dia de workshop

PATHWAY TO PILATES 3	PORTO
12 Dezembro	1 Dia de workshop

○ PILATES KIDS

PILATES KIDS	ALM STUDIOS – SÃO PEDRO DO ESTORIL
17/18 Julho	3 Dias de workshop
01 Agosto	

○ DIA DO INSTRUTOR

2ºDia do instrutor	ALM STUDIOS – SÃO PEDRO DO ESTORIL
14 Março	1 Dia de workshop

3ºDia do instrutor	ALM STUDIOS – SÃO PEDRO DO ESTORIL
26 Setembro	1 Dia de workshop

○ PILATES NO GINÁSIO

Pilates no Ginásio	ALM STUDIOS – SÃO PEDRO DO ESTORIL
03 Julho	1 Dia de workshop

Pilates no Ginásio	ALM STUDIOS – SÃO PEDRO DO ESTORIL
10 Julho	1 Dia de workshop

Pilates no Ginásio	ALM STUDIOS – SÃO PEDRO DO ESTORIL
17 Julho	1 Dia de workshop

○ PRIMEIROS SOCORROS

PRIMEIROS SOCORRO	ALM STUDIOS – SÃO PEDRO DO ESTORIL
Data a marcar consoante número mínimo de interessados (formador externo)	2 Dias de workshop 16h de formação

5ºENCONTRO

5ºEncontro	Local a definir
06 Junho	1 Dia de workshops