

Conteúdo Programático (*Curso 80% prático*):

- *História do método Pilates.*
- *Fundamentação teórica.*
- *Bases científicas.*
- *Programação motora.*
- *Estabilidade articular:*
 - *Cervical.*
 - *Cintura Escapular.*
 - *Lombar.*
 - *Pélvica.*
 - *MMII*
- *Estabilidade postural:*
 - *Cervical.*
 - *Cintura Escapular.*
 - *Lombar.*
 - *Pélvica.*
 - *MMII.*
- *Controle e aprendizado motor.*
- *Neuroplasticidade.*
- *Biomecânica aplicada.*
- *Avaliação funcional.*
- *Ultra-som de imagem nos exercícios.*
- *Biofeedback nos exercícios.*
- *Exercícios terapêuticos nas disfunções motoras e sob condição normal no solo, bola e aparelhos:*
 - *Cadillac.*
 - *Reformer.*
 - *Wunda-chair.*
 - *Ladder Barrel.*
 - *Flex Ring.*
 - *Foam Roller.*