

Universidade da Terceira Idade - Uniso



Curso: Pilates

Prof.^a Responsável: Aline Alcoforado dos Santos

Apresentação:

Com o passar do tempo, a queda fisiológica se acentua, e junto a ela somam-se complicações e disfunções corporais. Há a necessidade da prática de atividade física regular para prevenir e tratar alterações corporais. O Pilates é uma modalidade de atividade física que acrescenta ao corpo padrões específicos de respiração, postura e força muscular, parâmetros necessários para o completo desempenho corporal e para a conquista dos maiores objetivos da humanidade: a qualidade de vida.

Conteúdo Programático:

- Histórico do Método
- Conhecimento sobre os parâmetros para execução do método
- Abordagem Postural
- A importância do Pilates na Terceira Idade
- Abordagem de assuntos sobre a atualidade do Pilates
- Abordagem do Método nas Atividades de Vida Diária

Carga horária: 40 horas

Valor: R\$ 537,00 (6 X R\$ 89,50)

Dia e horário: quinta-feira, das 8h às 9h40

Local: Câmpus Seminário

Contato: (15) 2101-4061 | E-mail: 3idade@uniso.br