

CERTIFICADO

Certifica-se que

Ana Alice Viana Pires

natural de Viana do castelo, nascido(a) em 20-05-1999,
titular do n.º de identificação 12306968, válido até 09-11-2030,
frequentou o curso de Formação Profissional:

**PILATES CLÍNICO MW1 CERTIFICAÇÃO
MATWORK APPI (SET 2015) - PORTO**

de 26-09-2015 a 27-09-2015 com a duração de 16 Horas.
Certificado n.º 2205/2023 de acordo com o modelo publicado
na Portaria n.º 474/ 2010 de 8 de julho.



bwizer.
your evolution



ESTRUTURA CURRICULAR

Unidades de Formação/ Módulos/ Outras Designações	Horas
Introdução ao Pilates APPI	1
Princípios do Pilates – Evidência Científica	1
Workshop Prático: Os 5 elementos-chave do Pilates	1
Estabilização Lombar: Revisão	1
Exercícios de Pilates APPI: Estabilidade Dinâmica e Estática	2
Workshop Prático	1
Análise de Estudos de Caso	1
Sessão Prática: Aula de Pilates Matwork APPI	1
Aula Teórica: “Moving beyond the core”	1
Exercícios de Pilates Matwork APPI	1
Exercícios de Pilates Tradicionais	1
Aula Teórica “Become the Yoda”	1
Workshop: Auto-análise e prática	1
Workshop: Casos Clínicos	1
Discussão	1

O responsável pela unidade formadora,

 **bwizer.**
your evolution

Hugo Belchior
(assinatura e selo branco ou carimbo)

www.bwizer.com