

Certificado

Certificamos que

KARINA DA SILVA VIEIRA MOTTA

Inscrito(a) no CPF 323.594.988-78, concluiu o curso **Formação Completa em Pilates Presencial** ministrado por VOLL Pilates Group com carga horária total de 120 horas/aula, com razão social denominada de CAEFFIS COMERCIO E SERVICOS DE PILATES LTDA, com sede em Rua Tiradentes, 777 - Vila Itapura, Campinas/SP inscrita no CNPJ/MF sob o nº 14.204.979/0001-24, com inscrição municipal 198959-6, neste ato representado pelo seu diretor RAFAEL ARRUDA JULIANO, fisioterapeuta (CREFITO 3/126715-F).

A conclusão do presente curso não habilita o profissional ao exercício pleno da profissão de Fisioterapeuta ou Educador Físico, uma vez que é necessário a obtenção do respectivo diploma de graduação das referidas profissões.

Santos, 01 de novembro de 2025.


RAFAEL JULIANO
DIRETOR VOLL PILATES GROUP



espaço vida
PILATES



MÓDULO 1 | TEÓRICO / PRÁTICO

PRINCÍPIOS DO MÉTODO PILATES

- ✓ CONTEÚDO CIENTÍFICO (MAIS DE 140 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS)
- ✓ PILATES ORIGINAL X CLÁSSICO X MODERNO X CONTEMPORÂNEO: O QUE SÃO? QUAIS OS PRÓS E CONTRAS DE CADA UM? ENTENDA AS EVOLUÇÕES
 - ✓ AVALIAÇÃO POSTURAL (TÓPICOS E ORIENTAÇÕES)
 - ✓ POWER HOUSE: ANATOMIA, AÇÃO E PRÁTICA
 - ✓ BIOMECÂNICA DOS MOVIMENTOS
- ✓ AÇÕES DOS GRUPOS MUSCULARES NOS EXERCÍCIOS (NA APOSTILA EM DETALHES)
 - ✓ EXERCÍCIOS DE SOLO (BÁSICO / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)
 - ✓ BOLA (BÁSICO / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)
 - ✓ REFORMER (BÁSICO / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)

MÓDULO 2 | PRÁTICO

- ✓ CADEIRA/STEP CHAIR (BÁSICO / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)
- ✓ CADILLAC/TRAPÉZIO (BÁSICO / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)
- ✓ LADDER BARREL (BÁSICO / INTERMEDIÁRIO / AVANÇADO)
- ✓ EXERCÍCIOS PROPRIOCEPTIVOS
- ✓ INDICAÇÕES E DISCUSSÕES DE PATOLOGIAS MÚSCULO-ESQUELÉTICAS
- ✓ ESTUDO DE CASO CLÍNICO E/OU ARTIGO CIENTÍFICO
- ✓ DICAS E CUIDADOS DE CADA EXERCÍCIO
- ✓ MODIFICAÇÕES DOS EXERCÍCIOS
- ✓ PRÁTICA DE AULA: ROTINA DO DIA-A-DIA
- ✓ INDICAÇÕES E CONTRA-INDICAÇÕES DE PRINCIPAIS EXERCÍCIOS
- ✓ COMENTÁRIOS DOS INSTRUTORES NAS APOSTILAS
- ✓ MONTANDO AULAS CRIATIVAS
- ✓ DIFERENCIAÇÃO E ADAPTAÇÃO DOS EXERCÍCIOS
- ✓ APLICAÇÃO PARA PÚBLICO ESPECIAL
- ✓ COMO MONTAR UM STUDIO DE PILATES
- ✓ ESTRATÉGIAS DE PROPAGANDA E MARKETING
- ✓ INFORMAÇÕES SOBRE COMPRA DE APARELHOS
- ✓ ESTÁGIO OPCIONAL (OBSERVAÇÃO DE AULAS)

