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 n° 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

VOLL PILATES GROUP

espaço vida PILATES

Código do Certificado: 2740011AC7C8F2CE17735090 · Verifique autenticidade em: e-certificado.com

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)

Código do Certificado: 2740011AC7C8F2CE17735090 · Verifique autenticidade em: e-certificado.com