

SHIFT ACADEMY

by



instructo



Entidade
Formadora
Certificada
dgert



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

**CURSO DE FORMAÇÃO DE
INSTRUTORES DE AERIAL**

2.^a EDIÇÃO - LISBOA

OUTUBRO 2025



A SHIFT ACADEMY **BY** INSTRUCTO

A INSTRUCTO é uma empresa com foco no desenvolvimento humano como um todo através de aprendizagem, integração e ensino.

Impulsionamos nas pessoas o desenvolvimento de competências físicas, mentais e emocionais, através da autorregulação pela consciência corporal.

Investimos na formação para profissionais de desporto e para profissionais de saúde, focados em potenciar uma evolução humana sustentável.

Abrimos caminho à inteligência emocional, profissional e social, incentivando um estilo de vida saudável e produtiva.

EDUCATION FOR THE FUTURE



A NOSSA VISÃO

A Formação de Instrutores de Aerial SHIFT ACADEMY foca-se na compreensão do corpo e na mecânica do movimento de cada aluno.

Nesta formação Básica de Aerial vai:

- conhecer e dominar a prática e o ensino dos exercícios base de aerial;
- saber as normas e regras de segurança e de manuseamento dos equipamentos;
- executar corretamente os exercícios de mat e aparelhos;
- planear e instruir aula de grupo;
- identificar precauções e contraindicações.

CERTIFICAÇÃO

Na **Shift Academy**, a certificação funciona como um protocolo que garante a qualidade de todo o processo: desde a seleção dos candidatos à emissão dos certificados.

Todas as formações são certificadas pela **DGERT** e pelo **IPDJ**.

Serão atribuídos créditos a todos os detentores de **TTEF** (Título de Técnico de Exercício Físico) e **DT** (Director Técnico), para renovação do título.



FORMAÇÃO INSTRUTORES AERIAL

NÍVEIS:

BÁSICO

45

**HORAS
PRESENCIAIS
E ONLINE**

INÍCIO

**OUTUBRO
2025**



FOCO NO ALUNO

45 Horas

Formadores Experientes

Básico

Populações Especiais

Estudo de Caso Práticos

OFERTAS

Certificados Finais

Manuais Digitais

Prática Orientada

DATAS

Módulo I

25 & 26
OUTUBRO '25
Presencial

1
NOVEMBRO '25
Online

Módulo II

2
NOVEMBRO '25
Presencial

22 & 23
NOVEMBRO '25
Presencial

Avaliação Final

14
DEZEMBRO '25
Presencial

HORÁRIO:
SAB 14H ÀS 19H
DOM 9H ÀS 13H E
14H ÀS 18H



OBJETIVOS

Conhecer e dominar a prática e o ensino dos exercícios base de aerial.

Saber as normas e regras de segurança e de manuseamento dos equipamentos.

Executar corretamente os exercícios de mat e aparelhos.

Planear e instruir aula de grupo.

Identificar precauções e contraindicações.



PARA QUEM?

Detentores dos títulos profissionais de treinadores, instrutores, professores, estudantes de licenciatura e/ou técnicos de exercício físico, ex: yoga, pilates, educação física, ginástica, desporto, dança.

Profissionais de saúde e recuperação física: médicos ortopedistas, médicos fisiatras, fisioterapeutas, técnicos e preparadores físicos de exercício e saúde, quiropráticos, osteopatas.

Praticantes de Pilates que queiram aprofundar a prática.

MÓDULOS

CONTEÚDOS



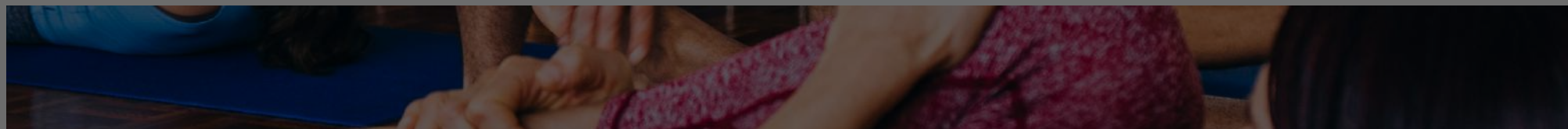
MÓDULO I

**CARACTERIZAÇÃO:
PRESENCIAL & ONLINE**



MÓDULO II

**POSTURA BASE E
PLANEAMENTO AULA**



AVALIAÇÃO FINAL

PRÁTICA FINAL



INVESTIMENTO



PAGAMENTO
NA TOTALIDADE

350€

TAXA DE
INSCRIÇÃO:
100€

PAGAMENTO
2 PRESTAÇÕES

200€

A NOSSA EQUIPA

BY SHIFT ACADEMY



BRUNO RODRIGUES

GESTOR DA FORMAÇÃO
COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA



JOANA FREITAS

AERIAL

INSCRIÇÕES

ESCLAREÇA TODAS AS SUAS QUESTÕES
E RESERVE O SEU LUGAR

SHIFT ACADEMY

by



instructo

CONTACTOS

www.shiftyou.pt/shift-academy/

formacao@instructo.pt

915 278 530

  @shiftyou.pt

