

SHIFT ACADEMY

by



instructo



Entidade
Formadora
Certificada
dgert



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

**CURSO DE FORMAÇÃO DE
INSTRUTORES DE AERIAL**

3.^a EDIÇÃO - LEIRIA

MAIO 2026



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;
- planejar 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
MAIO
2026**



FOCO NO ALUNO

45 Horas

Formadores Experientes

Básico

Populações Especiais

Estudo de Caso Práticos

OFERTAS

Certificados Finais

Manuais Digitais

Prática Orientada

30

MAIO '26
Presencial

13

JUNHO '26
Online

14

JUNHO '26
Presencial

DATAS

21

JUNHO '26
Presencial

28

JUNHO '26
Presencial

4

JULHO '26
Presencial

Avaliação Final

5

JULHO '26
Presencial

HORÁRIO:
SAB & 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



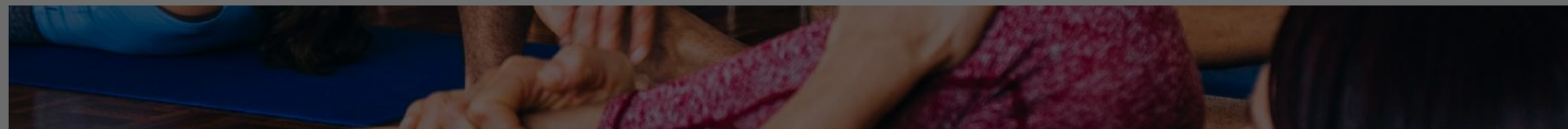
MÓDULO I

**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

FORMADORA 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](https://www.instagram.com/shiftyou.pt)

