

SHIFT ACADEMY
by



instructo



**Entidade
Formadora
Certificada
dgert**



**INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.**

**CURSO COMPLETO DE FORMAÇÃO
DE PILATES CLÁSSICO**

18.^a EDIÇÃO - LISBOA - SET 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 Pilates Clássico SHIFT ACADEMY foca-se na compreensão do corpo e na mecânica do movimento de cada aluno.

Nesta formação Completa de Pilates Clássico vai aprender a utilizar o equipamento desenvolvido por Joe Pilates: Reformer, Cadillac, Wunda Chair, Electric Chair, Baby Chair, Spine Corrector, Ladder Barrel e Pedi-Pole, ao mesmo tempo que ficará a conhecer a sequência de mat, essencial para qualquer aula de grupo de Pilates.

Os formandos terminarão o curso a dominar a prática individual e as melhores técnicas de ensino tanto para aulas de grupo como para aulas individuais, de qualquer nível de aula.

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



FORMAÇÃO PROFESSORES PILATES CLÁSSICO

NÍVEIS:

**BÁSICO
INTERMÉDIO
AVANÇADO**

300

**HORAS
PRESENCIAIS**

INÍCIO

**SETEMBRO
2026**



FOCO NO ALUNO

300 Horas

Bilingue: Português e Inglês

Formadores Experientes

Aparelhos e Mat

Básico, Intermédio e Avançado

Populações Especiais

Estudo de Caso Práticos

OFERTAS

Certificados Finais

Manuais Digitais

Prática Orientada

Livre-Trânsito Estúdio

DATAS

19 & 20

Setembro '26

17 & 18

Outubro '26

7 & 8

Novembro '26

5 & 6

Dezembro '26

16 & 17

Janeiro '27

13 & 14

Fevereiro '27

13 & 14

Março '27

10 & 11

Abril '26

8 & 9

Maió '26

5 & 6

Junho '26

3 & 4

Julho '26

HORÁRIO:
SAB E DOM
9H ÀS 18H



OBJETIVOS

Identificar e adaptar os princípios fundamentais de Anatomia e Cinesiologia em Pilates.

Compreender e distinguir os 6 princípios fundamentais.

Executar corretamente os exercícios de mat e aparelhos.

Desenhar sequências de exercícios para aulas de grupo e treinos privados.

Identificar precauções e contra-indicações.

Construir programas de exercícios adaptados aos objetivos de cada aluno. Aplicar modificações de exercícios a populações especiais.



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



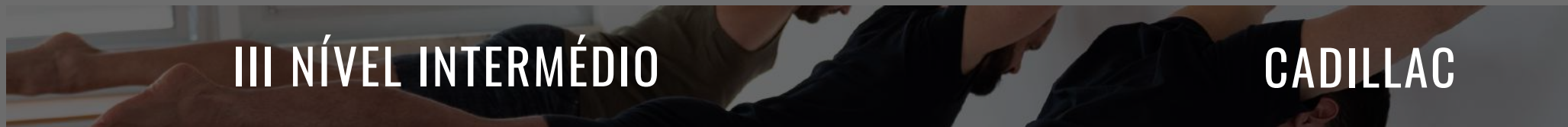
I PRÁTICA ORIENTADA

REFORMER



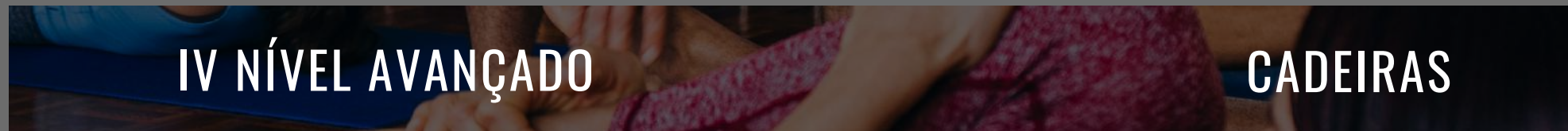
II NÍVEL BÁSICO

MAT



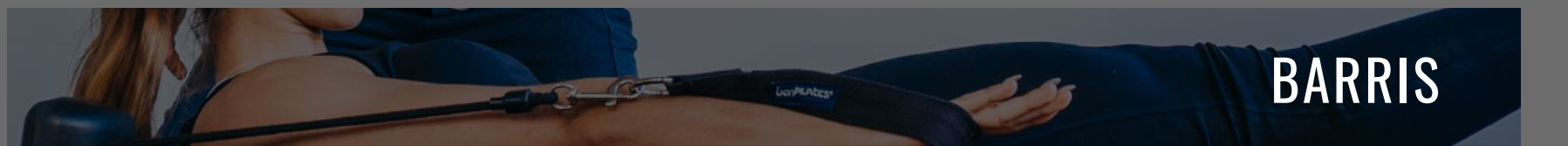
III NÍVEL INTERMÉDIO

CADILLAC

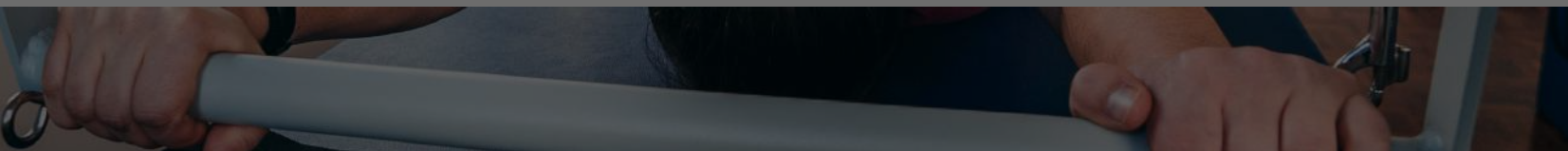


IV NÍVEL AVANÇADO

CADEIRAS



BARRIS



INVESTIMENTO



TAXA DE
INSCRIÇÃO **200€**

PAGAMENTO
NA TOTALIDADE **2750€**

PAGAMENTO
12 PRESTAÇÕES **275€**

A NOSSA EQUIPA

BY SHIFT ACADEMY



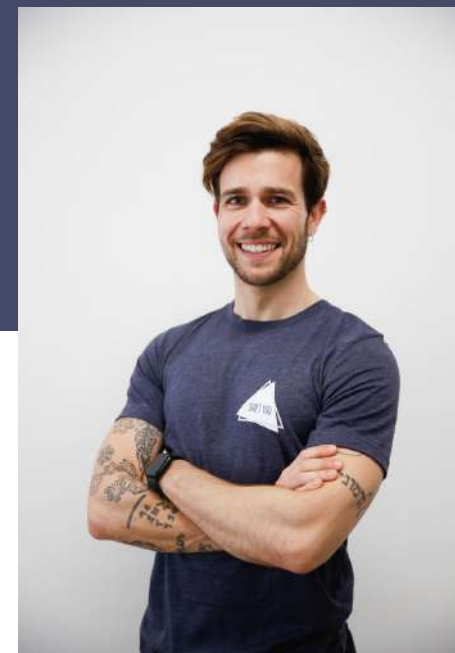
BRUNO RODRIGUES

GESTOR DA FORMAÇÃO
PILATES CLÁSSICO



CÁTIA LOURENÇO

PILATES CLÁSSICO



CLÁUDIO ALVES

COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA

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

