

HEALTHY HIT® 1 + 2 (DEZ 2017) - PORTO

Healthy HIT® 1 + 2 será um curso muito exigente. Conheça as 6 classes que compõem este conceito e supere-se num curso intensivo de dois dias, que combina o High Intensity Training (HIT) e o Pilates. Eleve a fasquia do desafio, aventura e diversão!

MODELO FORMATIVO	Curso presencial
DATA DE INÍCIO / FIM	10-12-2017 / 17-12-2017
HORARIO	Manhã - 9:00 às 13:00 Tarde - 14:00 às 17:00
DESTINATARIOS	#Fisioterapeuta, #Licenciado Desporto/Educacao Fisica, #Tecnico Exercicio Fisico, #Estudante Finalista
INVESTIMENTO	
LOCALIZAÇÃO	Bwizer
COMO CHEGAR	De autocarro: 205 paragem Monte dos Burgos

Formação
Certificada



Já FREQUENTOU O HEALTHY HIT PILATES 1 E QUER APENAS FAZER O 2?

Caso já tenha frequentado o Healthy Hit Pilates 1 e queira apenas fazer o Nível 2 entre em contacto connosco através o email: info@bwizer.com ou do telefone: **(+351) 220 136 948**.

PROGRAMA

- Teoria: O que é o Healthy HIT Pilates
- Teste dos 5 Movimentos Chave (5 Key Moves Test)
- Teste de Aptidão (Fitness Test)
- Healthy HIT® Pilates Class 1: HealthyHIT1
- Healthy HIT® Pilates Class 2: HealthyHIT2
- Discussão
- Ensino e aula prática dos movimentos desde “Core Connect” até “Begin the Burn”
- Healthy HIT® Pilates Class 3: CORE Burn
- Healthy HIT® Pilates Class 4: CARDIO Burn
- Healthy HIT® Pilates Class 5: STRENGTH
- Healthy HIT® Pilates Class 6: RECOVERY



OBJETIVOS

Objetivos Gerais:

- No final deste curso os participantes devem conhecer os princípios, indicações e precauções do Healthy HIT® Pilates, bem como serem capazes de realizar e ensinar estes exercícios, de forma correta e adequada.

Objetivos Específicos:

- Compreender os princípios e benefícios do HIT (High Intensity Training – HIT) ou HIIT (High Intensity Interval Training – HIIT);
- Compreender de que forma o Pilates e o HIT ou o HIIT se podem complementar;
- Conhecer as tendências atuais de fitness;
- Compreender a pertinência deste programa para os professores de fitness e pilates;
- Saber quais os riscos inerentes a um treino incorreto de HIT;
- Conhecer o teste dos 5 movimentos-chave (5 Key Moves) e o teste de aptidão (Fitness Test) para avaliação antes do programa (Nível 1);
- Ser capaz de executar os exercícios de forma correta;
- Ser capaz de ensinar os exercícios, bem como de efetuar correções durante a sua execução;
- Dominar a execução das Classes 1 e 2 (Healthy Hit Pilates 1) e Classes 3, 4, 5 e 6 relativas ao Healthy HIT® Pilates 2

SAIBA MAIS SOBRE ESTE TEMA

O HIT é um ótimo conceito, e a fisiologia que o justifica é fascinante. Contudo, algumas pessoas praticam-no sem estarem preparadas, nem conscientes sobre como fazê-lo corretamente.

Foi por isto que a APPI criou o Healthy HIT® Pilates, **um programa que tem tudo para ser o próximo grande sucesso no mundo da saúde e fitness!** De facto, este garante os benefícios do HIT, mas com a forma e função correta, uma vez que estão incorporados períodos de descanso adequados e exercícios de Pilates para o equilibrar.

Assim, neste curso intensivo começará falar nas **bases do Healthy Hit Pilates** assim como nas **duas primeiras classes** e, em seguida, irá ficar a conhecer as **quatro restantes classes**: Core Burn, Cardio Burn, Strength e Recovery.

Com isto, e segundo **Glenn Withers**, criador e fundador da APPI, **“you will have the full Healthy HIT class program in your kitbag and be ready to go out there and HIT it!”**, podendo também tornar-se **um dos primeiros treinadores Healthy HIT® Pilates**. Para terminar, irá falar-se um pouco sobre as oportunidades para o licenciamento do programa e do material promocional disponível para poder começar já amanhã a promover estas classes!



O QUE INCLUI A INSCRIÇÃO?

- 14 horas de formação
- Material de apoio ao curso (em inglês)
- **Certificado APPI**
- **2,8 UC** (Unidades de Crédito) relativos **Título Profissional de Técnico/a de Exercício Físico (TPTEF)**
- Certificado de participação Bwizer com **creditação IPDJ**
- **Certificado de registo profissional (DGERT)**
- Seguro de acidentes pessoais em vigor durante o curso
- Coffee-Breaks

NOTAS IMPORTANTES

- **Pré-requisitos:** Aconselha-se que os participantes tenham experiência na orientação de classes/sessões de pilates ou treino do core. Healthy Hit Pilates é um curso exigente, que requer aptidão física para a realização dos exercícios.
- Antes do início do curso, os alunos terão de responder a um **Questionário de Aptidão Física**, bem como terão de assinar um Consentimento Informado relativo à sua participação no curso.
- Apesar de "Healthy Hit" ser um curso APPI, é importante salientar que não é uma visão e abordagem clínica, ao contrário daquilo que acontece com os outros cursos desta instituição, como por exemplo, com a Certificação Matwork.
- Os participantes deverão trazer **roupa confortável (t-shirt/polo ou top e calções) e sapatilhas** que lhes permita treinar adequadamente todas as técnicas. Deverão ainda trazer uma toalha.

