CERTIFICADO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Este curso é validado pela faculdade FaCiencia, credenciada pelo MEC e atende a legislação educacional brasileira, especialmente a Resolução CES/CNE nº 7 de 18 de dezembro de 2018

A Faculdade FaCiencia em parceria com a mobilizePilates no uso das suas atribuições legais, certificam que

Mateus Da Silva Siqueira

CPF sob nº 053.575.981-93 , concluiu com êxito o Curso **Formação em Pilates Profissional**, cumprindo os módulos PMAT e PAP-I, com carga horária total de 130 horas e outorgam-lhe o presente certificado, a fim de que possa gozar de todos os direitos e prerrogativas legais.

26/07/2026

Luciane Zem Nocera
Diretora FaCiencia

FACULDADE FaCiencia

CERTIFICAÇÃO DE EXTENSÃO · MEC · ATRAVÉS DA FACIENCIA

Luiz Fernando Garbelotti
Coordenador geral mobilizePilates

mobilize® PILATES STUDIO

E24AB66C5380

FACULDADE
FaCiencia

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

mobilize®
PILATES STUDIO

- POR QUE ESCOLHER O PILATES?
- O QUE É O PILATES?
- PILATES CLÁSSICO X PILATES CONTEMPORÂNEO.
- BENEFÍCIOS DO PILATES.
- QUEM PODE PRATICAR O MÉTODO PILATES?
- OBJETIVOS DO CURSO
- HISTÓRIA DO MÉTODO PILATES.
- OS APARELHOS DE PILATES.
- OS ACESSÓRIOS DE PILATES.
- PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO MÉTODO PILATES.
- PRINCÍPIOS BIOMECÂNICOS DO MÉTODO PILATES.
- CINESIOLOGIA E BIOMECÂNICA APLICADA AO PILATES.
- REGRAS GERAIS PARA UTILIZAÇÃO DE MOLAS.
- ANATOMIA DO MÉTODO PILATES.
- REPERTÓRIO ORIGINAL MAT PILATES.
- REPERTÓRIO DE EXERCÍCIOS NO LADDER BARREL.
- REPERTÓRIO COMPLETO DE EXERCÍCIOS NO CADILLAC.
- REPERTÓRIO COMPLETO DE EXERCÍCIOS NO REFORMER.
- REPERTÓRIO COMPLETO DE EXERCÍCIOS NA STEP CHAIR.
- MICROMOVIMENTOS PEDAGÓGICOS.
- ANÁLISE E ENSINO DO MOVIMENTO HUMANO.
- FATORES PRÁTICOS PARA ANÁLISE DO MOVIMENTO I.
- FATORES PRÁTICOS PARA O ENSINO DO MOVIMENTO I.
- FATORES PRÁTICOS PARA O ENSINO DO MOVIMENTO II.
- CONTRAINDICAÇÕES.
- COMO ELABORAR UMA SESSÃO.
- PLANOS DE AULAS.
- ATIVIDADES COMPLEMENTARES
- ESTUDOS DE CASO.
- EMPREENDEDORISMO NO PILATES.



CERTIFICAÇÃO DE EXTENSÃO · MEC · ATRAVÉS DA FACIENCIA

A Faculdade FaCiencia é credenciada junto ao Ministério da Educação na modalidade de educação a distância - EAD, por meio da Portaria n° 147 do dia 08/03/2022, publicada no Diário Oficial da União, em 11/03/2022, com validade em todo território nacional;