FUNDAÇÃO EDUCACIONAL SÃO CARLOS
FICHA TÉCNICA DE CURSO

PROGRAMA UATI – UNIVERSIDADE ABERTA DA TERCEIRA IDADE
2022

Nome do curso: • **PILATES –** Turma 2 – FESC 1 – Educador Adriano	
Objetivo/descrição: Melhorar o desempenho postural, fortalecer músculos estabilizadores da coluna vertebral, e consequentemente obter melhoras em dores se houver. Além disso, aplicar técnicas de concentração e respiração como auxílio, para melhor desempenho nas atividades propostas.	
Conteúdo programático: • Aulas de Fortalecimento muscular • Aulas de Alongamento e Flexibilidade	
Público Alvo: pessoas com 40 anos ou mais.	
Pré-requisitos: • Não possuir problemas osteomusculares graves e poder deitar e levantar do chão.	
Carga horária: 46 horas	**Frequência:** 1 dia por semana
Dias da semana: Segundas-feiras	
Horários: das 8h15 às 9h30	
Investimento:	**Nº de parcelas:**
Nº mínimo de pessoas: 5	**Nº máximo de pessoas:** 15
Local: FESC1	**Material: Halteres, colchonetes, cordas, bolas de borracha, cones, tornozeleiras e borrachas.**
Outras informações: -	