

Formação Livre • Lisboa

AMPLITUDE DE MOVIMENTO - DESMISTIFICAR A FLEXIBILIDADE



Direção

Paulo Vasco Anacleto Barata
p1751@ulusofona.pt

Secretariado

Inês Sousa
ines.sousa@ulusofona.pt

Duração

0 Anos

Créditos

0 ectS

Apresentação

Abordagem a todos os atuais conceitos de trabalho da Aptidão Neuromuscular - Flexibilidade, transformando a análise da Flexibilidade (tradicionalmente geradora de receios e hesitações) numa nova forma de ver a Amplitude de Movimento, criadora de uma nova atmosfera de intervenção. Fundamentação científica dos conhecimentos, ampliando a capacidade de uso de todas as Métodos e Tipos de trabalho. Apresentação e experimentação de diferentes exercícios de aplicação. Este curso lança uma nova luz sobre a importância e a facilidade de Amplitude de Movimento na qualidade de vida e na capacidade de execução individual ou prescrita a terceiros. Módulo base para Treinadores, Técnicos de Exercício, Prof. Educação Física e todos os interessados no tema. Curso acreditado pelo IPDJ com 3 unidades de crédito de formação contínua (TPTD e TPTEF/DT).

PLANO DE ESTUDOS

1º Ano / Tronco comum

Anual	ects
Amplitude Movimento - Desmistificar a Flexibilidade	3.5

Linha direta
para o teu futuro



963 640 100



217 515 500



info@ulusofona.pt



@u.lusofona.pt

WWW.ULUSOFONA.PT