



KARLA RELVAS

PILATES STUDIO

MÉTODO **PILATES**

**RECICLAGEM PARA  
INSTRUTORES**

# Workout de Reciclagem – Método Pilates

**O Workout de Reciclagem no Método Pilates consiste em um conjunto de aulas, com repertórios clássicos em Mat, acessórios e alguns aparelhos.**

Se destina a instrutores e equipes de instrutores que desejem aperfeiçoamento e reciclagem no Método Pilates.

O conteúdo programático trará uma atualização na prática do instrutor do Método, introduzindo uma reflexão sobre princípios, conceitos e fundamentos, agregando novos conhecimentos e experiências de visões referenciadas por Elders do Método.

As aulas estão divididas por temas, totalizando 5 aulas de 1h e 30 minutos de duração cada. Podem ser exclusivas da equipe ou integrando instrutores diferentes, à escolha de cada Studio.

Os temas para a 1ª etapa desse programa são:

- **Mat Work**
- **Magic Circle**
- **Foam Roller**
- **Chair**
- **Reformer**

As aulas acontecem 1 vez por semana, compreendendo 5 semanas de compromisso, agendados previamente.

Seguir o aprofundamento desse trabalho, fica a critério do Studio, sendo cada etapa independente uma da outra.

As aulas são ministradas por Karla Relvas. O material impresso será entregue no 1º encontro.

**Datas: 03, 10, 17, 24 e 31 de agosto de 2018, das 16:30 às 18h\***

Valor: **R\$ 750,00** ■ Forma de pagamento: desconto à vista, ou parcelado em até 3X (Mínimo de 6 alunos)  
(\*Datas e horários adequados de acordo com o grupo)

## Sobre Karla Relvas

Iniciou seus estudos de movimento através da Dança Contemporânea em 1988 com Angel Vianna. Atuou como bailarina e professora, até começar a se interessar pela Terapia Corporal através da Dança.

Intensificou seus estudos em Feldenkrais, Eutonia e formou-se na Técnica de Alexander com o professor Edmundo Dias. Pós-graduada em Biomecânica e em Terapia e Subjetividade do Corpo.

No ano 2000 se encantou com o Método Pilates, cursando sua primeira formação internacional pela Physiopilates – Polestar.

Em 2013 concluiu o PMMP de Lolita San Miguel e complementou seus estudos com o treinamento para tornar- Educadora do LOLITA'S LEGACY. Possui certificação PMA desde 2013.

Em 2015 completou sua terceira certificação internacional com o Programa FLETCHER PILATES. Possui seu próprio Studio desde 2002, em Niterói/RJ.

Profissional Fletcher Pilates. Professora Adjunta da Faculdade Fletcher Pilates e Diretora do Spazo Centro de Formação.



## Ficha de Inscrição



KARLA RELVAS  
PILATES STUDIO

### Dados Pessoais

Nome Completo:

Data Nasc.:

RG:

CPF:

Endereço:

Bairro:

Cidade/UF:

CEP:

Tel.:

Cel.:

E-mail:

Indicação:

### Dados Profissionais

Profissão:

Endereço Comercial:

Bairro:

Cidade/UF:

CEP:

Tel.:

Cel.:

E-mail:

---

Assinatura do(a) Aluno(a)

Para garantir sua vaga é necessário fazer o depósito em conta corrente e nos enviar o comprovante via email para **karlarelvas1@gmail.com**, **WhatsApp (21) 98498-1971** ou entregar em mãos juntamente com a ficha de inscrição com todos os dados preenchidos no endereço:  
**Rua Cel Moreira César, 26, Salas 601, 602 e 603, Icaraí, Niterói, RJ.**

Dados bancários para depósito:  
**Banco Itau | Ag. 6023 | Conta 26440-8/ 500 (Conta poupança)**

(DATAS SUJEITAS A ALTERAÇÃO DE ACORDO COM NÚMERO MÍNIMO DE PARTICIPANTES)