

# CURSO DE CERTIFICAÇÃO PROFISSIONAL NO MÉTODO PILATES AUTÊNTICO



**Scoop Pilates Academy**  
geral@scooppilates.pt  
Tel: +351 965 563 305

A Scoop Pilates Academy em parceria com a EEdAP - Escola Espanhola de Autêntico Pilates e a EPAP – Escola Portuguesa de Autêntico Pilates, organizam a 10ª edição do Curso Instrutores de Pilates Autêntico em Portugal, com reconhecimento profissional com certificado DGERT.

A mais valia da nossa formação prende-se com o que nos move: a ética profissional e garantir que as boas práticas do Método Pilates possam chegar a todos.

A certificação Scoop Pilates Academy, engloba o conhecimento integral do Método Pilates, distinguindo-se dos demais, por incluir **todos os movimentos e lógica** inerentes à construção de classes dirigidas a cada cliente, e às suas necessidades individuais.

O curso é apresentado sob a forma de 3 níveis: básico, intermédio e avançado. Nos níveis básico e intermédio, são consideradas todas as adaptações necessárias à **atuação clínica do Método Pilates**, quer em caso de Patologia ou Morfologia.



A colaboração com a EEdAP e a EPAP, ambas dirigidas por **Fabien Menegon**, permite manter os níveis de qualidade de formação pela excelente **bolsa de formadores**, que nos são recomendados.

As bases de toda a informação partilhada no curso, privilegiam o conhecimento deixado por **J.H.Pilates** desde a criação do método, até ao legado deixado à sua discípula **direta Romana Kryzanowska**, com a qual se formou **Fabien Menegon**.



A **Escola Portuguesa de Autêntico Pilates** e a **Escola Espanhola de Autêntico Pilates**, ambas fundadas e dirigidas pelo Master Teacher **Fabien Menegon**, certificado por Romana Kryzanowska, e reconhecido como um dos melhores profissionais do sector, conta com 20 anos de experiência e dedicação no ensino do Método e na formação de professores seguindo o seu legado e difusão do Método.

**Fabien Menegon**, com a ajuda da sua equipa, reformulou a pedagogia de ensino dos cursos tradicionais conhecidos até agora, com o fim de oferecer aos futuros profissionais um conhecimento preciso do Método, melhorando seu rendimento e adequando o mesmo aos tempos modernos, sem perder a essência e exatidão do Método original conhecido agora como Classical Pilates.

A Escola foi fundada em 2005, a qual desenvolve o seu trabalho em colaboração com centros de Pilates Autêntico tanto a nível nacional como internacional, formando centenas de professores em Espanha (Barcelona, Sevilha, Vigo, Alicante), Portugal (Porto), assim como, em diferentes países do mundo, nomeadamente no Brasil (Rio de Janeiro) e México (Vera Cruz).

A escola dirigida por **Fabien Menegon** terá a responsabilidade da coordenação pedagógica de toda a certificação profissional, orientando toda a equipa pedagógica e conteúdos abordados na certificação.

É por tudo isto que a formação que **Scoop Pilates Academy** apresenta em parceria com a **EPAP / EEdAP**, está considerada pelos profissionais como um dos cursos mais completos e extensos a nível nacional e internacional.

Para além disso, esta certificação oferece competências de formação profissional, devido a certificação DGERT, a qual garante padrões de qualidade de alto nível.

**Se procura uma certificação com garantias de qualidade, esta é a certificação certa!**



## Condições Gerais

**10 Seminários Teórico / Práticos com um total de 200 horas.** As aulas serão realizadas um fim de semana por mês, ao sábado e domingo de acordo com o calendário previamente estabelecido.

As aulas serão presenciais, existindo a possibilidade pontual de sessões online, caso exista necessidade devidamente justificada.

O horário dos seminários será aos sábados entre às 9 horas e às 21 horas e aos domingos entre às 9 horas e às 19 horas.

**400 horas de observação e práticas livres.** As horas de observação e práticas serão distribuídas durante todo o período do curso, tendo em consideração a disponibilidade de cada formando e do horário de funcionamento dos estúdios disponíveis para treino dos formandos.

A Escola disponibilizará contactos de uma rede de estúdios parceiros onde será possível realizar estas horas de observação e práticas livres.

As práticas serão dirigidas por um professor certificado pela escola. Os formandos que residam fora da localização dos estúdios, terão a possibilidade de realizar, estas horas em outro local a indicar pela escola.

Após cada seminário, o professor indicará ao formando como deverá realizar as suas práticas para melhorar a sua aprendizagem e como forma de preparação para o próximo seminário, assim como, aos futuros exames de avaliação.

**Manuais.** Em cada seminário será entregue ao formando um manual que inclui a listagem de exercícios, posição de professor, elementos de observação necessários para desenhar uma aula adequada a cada cliente, a estrutura de cada exercício, as patologias e morfologias a ter em conta no momento de dar a aula, assim como, os aspetos que cada aluno terá que ter presente no momento de praticar o exercício.

A totalidade dos manuais formam uma enciclopédia do método Pilates Autêntico com mais de 1000 páginas para a prática correta do método.

**Avaliação.** A avaliação será contínua com a realização de um exame teórico e prático no final de cada módulo (Básico / Intermédio / Wunda Chair / Avançado) e um exame final que engloba todo o conteúdo do curso. A realização dos exames de avaliação é obrigatória e agendada após o início do curso.

O formando terá a sua disposição o estúdio equipado com todos os equipamentos existentes no método Pilates, onde realizará as suas práticas para preparar os respetivos exames básico, intermédio e exame final.

As datas dos exames serão fixadas no início do curso, de acordo com a agenda dos seminários. O exame básico consistirá numa prova teórica e duas aulas práticas. O exame intermédio, consistirá numa prova teórica, duas aulas práticas e uma aula de avaliação patológica. O exame de Wunda, consistirá numa prova teórica e duas aulas práticas.

Os formandos serão avaliados de forma contínua através das suas práticas realizadas no estúdio onde decorrer a certificação e/ou no estúdios parceiros, para além das aulas realizadas com outros professores certificados.

No caso de não concluir com aproveitamento algum dos exames, o formando, terá um mês para voltar a repetir o exame.

Para o exame final, o formando deverá realizar um exame teórico sobre os seus conhecimentos sobre todo o método. O exame prático será realizado em data a definir, onde o formando deverá dar aulas a todo o tipo de pessoas, níveis e patologias.

Caso conclua com aproveitamento o exame final, o formando receberá um certificado da Scoop Pilates Academy / Escola Portuguesa de Autêntico Pilates / Escola Espanhola de Autêntico Pilates e um certificado de formação profissional DGERT, os quais habilitarão o profissional para dar aulas do método Pilates Autêntico.

Caso o formando não conclua com sucesso, poderá repetir o exame no prazo de tempo que lhe seja atribuído e nas condições que o avaliador considere adequadas.

## Programa Geral

**Equipamentos:** Reformer, Mat, Cadillac, Electric Chair, Wunda Chair, Baby Chair, High Barrel, Spine Corrector, Small Barrel, Guilhotina, Pedi Pole, Wall Unit, Espaldar e todos os pequenos acessórios e equipamentos utilizados no Pré-Pilates.

Abordam-se os níveis básico, intermédio e avançado em cada um dos equipamentos.

Será entregue 10 manuais de trabalho divididos por cada nível, especificando cada exercício e as suas possíveis modificações. Será abordado cada um dos exercícios com precisão, sua biomecânica, objetivos e a sua relação com outros exercícios, assim como, a lógica do Método.

**Desenho das aulas:** Como desenhar as aulas a partir das características específicas de cada pessoa (patologia, morfologia, etc.), assim como trabalhar com pessoas com diferentes tipos de lesões.

**Observação:** Como reconhecer as debilidades corporais que poderiam lesionar no futuro o seu cliente, ajustando a aula a sua medida, prevenindo e elaborando um sistema adequado para o seu corpo.

**Relação com o cliente:** Como dar uma aula, como posicionar-se perante o cliente, como ajudar o cliente em cada movimento e o uso adequado das máquinas.

**Modificações do movimento:** Este conceito é o eixo central da prática do Método Pilates. Devido ao facto que “cada pessoa tem um corpo diferente e necessidades diferentes”, é necessário estabelecer um programa personalizado para cada cliente. Por isso serão abordadas as variações de cada exercício com o fim de aprender a adaptá-los as necessidades de cada cliente.

**Morfologia corporal e patologia articular:** Fundamentos de anatomia necessários para aplicar corretamente o método Pilates. Será explicado de forma precisa como considera um professor o corpo do cliente e as pautas a aplicar no momento de encontrar-se com lesões e morfologias diversas.



## Detalhes da Formação

### MÓDULO NÍVEL BÁSICO

#### SEMINÁRIO TEÓRICO 1

#### INTRODUÇÃO AO MÉTODO PILATES NÍVEL BÁSICO NO REFORMER E MATWORK

Biografia de J.H Pilates e desenho do seu futuro método.

Definição, descrição e cronologia dos 6 princípios fundamentais do método.

Descrição e definição do Esqueleto no método.

Nível básico no Reformer e Mat, e relação entre ambos.

Precisão e biomecânica de cada exercício.

Conceitos de modificação dos exercícios para adaptar o método as necessidades de cada cliente segundo a sua morfologia e patologias.

Pontos de observação para o desenho da aula conhecido como sistema Posição do Professor para assessorar o seu cliente.

Sistema de omissão em função da condição física de cada cliente para elaborar uma futura reabilitação.

#### SEMINÁRIO TEÓRICO 2

#### INTRODUÇÃO AO SISTEMAS E DESENHO DE AULA. DESCRIÇÃO DO SISTEMA E A SUA UTILIDADE.

Descrição do sistema e a sua utilidade.

Desenho do sistema com base nas necessidades de cada cliente e das observações extraídas do Esqueleto.

Máquinas que formam o corpo do sistema (Cadillac, Electric Chair, Wunda Chair, Banda elástica, Magic Circle, Parede, High Barrel, Small Barrel, Pesos).

Precisão e biomecânica de cada exercício.

Necessidades do sistema com base nas patologias de cada cliente.

Finais de aula de nível básico.

## MÓDULO NÍVEL INTERMÉDIO

### SEMINÁRIO TEÓRICO 3

#### NÍVEL INTERMÉDIO NO REFORMER E MATWORK

Cronologia de introdução dos exercícios de Mat e Reformer de nível intermédio de forma paulatina com base nas necessidades de cada cliente.

Nível intermédio de Reformer e Matwork (Esqueleto intermédio).

Exercícios de sistema para ajudar a introdução de ditos exercícios.

Relação do Esqueleto intermédio com o Esqueleto básico.

Conceitos de modificação dos exercícios para adaptar o método as necessidades de cada cliente com base na sua morfologia e patologia.

Precisão e biomecânica de cada exercício.

Definição do sistema respiratório, sua utilidade no método com seus exercícios correspondentes no nível intermédio.

Posição do professor para assessorar seu cliente.

### SEMINÁRIO TEÓRICO 4

#### SISTEMA DE NÍVEL INTERMÉDIO (1ª PARTE)

Evolução do planeamento do sistema de nível básico ao sistema intermédio para cada cliente (Cadillac, Pesos, Wunda Chair, Electric Chair, Small Barrel, High Barrel, Pedi-pole, Magic Circle, Baby Chair).

Reinserção dos exercícios de nível básico omitidos por patologias em função da evolução de cada cliente e de cada patologia.

Conceito e exercícios relacionados com a reincorporação do cliente a postura total ou posição de pé.

Precisão e biomecânica de cada exercício.

Finais de aula de nível intermédio em relação com o nível básico.



## **SEMINÁRIO TEÓRICO 5**

### **EXERCÍCIOS DE ARQUIVOS**

Exercícios de Arquivos, exercícios pouco utilizados ou de nível muito avançado.  
Relação dos exercícios de Arquivos com o Esqueleto.  
Incorporação destes exercícios com base nas necessidades ou perfil do cliente.  
Utilidade dos exercícios de Arquivos com base nas necessidades de cada cliente.

## **SEMINÁRIO TEÓRICO 6**

### **AULA DE WUNDA CHAIR E PREPARAÇÃO AO NÍVEL AVANÇADO**

Aula de Wunda Chair, como introdução para o nível avançado tanto no Reformer como no Matwork.  
Utilidade da Wunda Chair no Método e como elemento para o nível avançado.  
Cronologia de introdução dos exercícios na Wunda Chair.  
Wunda e sistema de pares de exercícios antagónicos para o equilíbrio ou simetria da Wunda Chair.  
Desenho de aula de Wunda Chair com base no historial de cada cliente.  
Aula de Magic Circle para o nível avançado.

## **SEMINÁRIO TEÓRICO 7**

### **SISTEMA DE NÍVEL INTERMÉDIO (2ª PARTE)**

Evolução do sistema intermédio para preparar o nível avançado no Matwork e no Reformer (Cadillac, Electric Chair, High Barrel, Magic Circle no Mat, Bean Bag, Spine Corrector, Guilhotina).  
Precisão e biomecânica de cada exercício.  
Finalização da colocação na postura total no Método.  
Finais de aula de nível intermédio em relação com o nível avançado.

## MÓDULO NÍVEL AVANÇADO

### SEMINÁRIO TEÓRICO 8

#### NÍVEL AVANÇADO NO REFORMER

Aula de Reformer avançado (nível avançado e estrela).

Cronologia de introdução dos exercícios de Reformer avançado.

Elementos a ter em conta ao introduzir o nível avançado no Reformer.

Posição do professor para assessorar o seu cliente de forma adequada.

Assessorar o cliente no Reformer avançado (posição do professor e pontos a ter em conta ao introduzir exercícios avançados).

Evolução dos exercícios do nível básico ao avançado (forma gradual).

### SEMINÁRIO TEÓRICO 9

#### NÍVEL AVANÇADO NO MATWORK

Mat de nível avançado.

Cronologia de introdução dos exercícios de matwork avançado.

Elementos a ter em conta ao introduzir o nível avançado no Matwork.

Posição do professor para assessorar ao seu cliente de forma adequada e pontos a ter em conta com base nas morfologias ou patologias antigas de cada cliente.

Evolução dos exercícios do nível básico ao avançado (forma gradual).

Aula de Matwork de nível avançado com Magic Circle.

Aula de Matwork no Cadillac.

Aula de Reformer no Matwork.

Aula de Reformer no Cadillac.

Aula de Reformer e de Matwork em pé (nível infantil).

## SEMINÁRIO TEÓRICO 10

### PATOLOGÍAS, MORFOLOGÍAS E ANATOMÍA DO MOVIMIENTO

Curso de patologias e morfologias aplicadas ao Método.

Análise de cada patologia e morfologia.

Sistema de omissão e modificação para cada caso.

Sistema de reabilitação em cada caso.

Sistema de reincorporação dos exercícios de cada caso.

Fatores a ter em conta quando trabalhamos com pessoas com lesões leves ou graves.

Casos práticos.

Assessoria aos treinos dos formandos.

## **CERTIFICAÇÕES:**

Certificação Profissional DGERT

Scoop Pilates Academy

EEedAP – Escuela Española de Pilates Autêntico

EPAP – Escola Portuguesa de Autêntico Pilates



## **PREÇO:**

10 Módulos certificação 4.000,00€

Inscrição 0€ \* ver Descontos

Valores Isentos de IVA por se tratar de formação profissional.

## **CONDIÇÕES DE PAGAMENTO:**

Inscrição: 0€

10 x 400€ mensalidades.

## **Nota:**

- Pagamento do último seminário como confirmação de inscrição e o primeira seminário previamente ao início da certificação, para inscrições feitas até ao final de dezembro.

## **DATAS:**

Início previsto Fevereiro 2026 e fim previsto Janeiro 2027

## **HORÁRIOS:**

Sábados das 9h até às 21h e Domingos das 9h até às 19h

## **BOLSA DE TRABALHO:**

Durante o decorrer da formação e no final da certificação, ajudamos a colocação dos nossos formandos no mercado de trabalho em estúdios de Pilates parceiros da escola.



## PRÉ AGENDA

### Datas dos Seminários teórico práticos

Seminário 1 – 7 e 8 de Fevereiro 2026  
Seminário 2 – 14 e 15 de Março 2026  
Seminário 3 – 11 e 12 de Abril 2026  
Seminário 4 – 16 e 17 de Maio 2026  
Seminário 5 – 13 e 14 de Junho 2026  
Seminário 6 – 11 e 12 de Julho 2026  
Seminário 7 – 12 e 13 de Setembro 2026  
Seminário 8 – 17 e 18 de Outubro 2026  
Seminário 9 – 5 e 6 de Dezembro 2026  
Seminário 10 – Por agendar

Datas: Exame Básico, Exame intermédio Exame, Wunda Chair e Exame Final, a combinar.

Datas: Treinos orientados mensalmente, a agendar.

### Avaliações:

- Exame Básico, Intermédio e Wunda Chair Incluído no preço.
- Exame final incluído no preço quando realizado dentro do período normal de avaliação. Quando realizado 1 ano ou mais anos posterior a concluir o curso, o exame poderá ter o custo de um seminário (400€)



## **CONTACTOS:**

Ricardo Neto

Telemóvel: +351 965 563 305

e-mail: [ricardo.neto@scoopilates.pt](mailto:ricardo.neto@scoopilates.pt)



## **Morada Estúdio:**

Scoop Pilates Academy

Rua Durbalino Laranjeira nº 101 AA

3700-108 São João da Madeira



[@scoop.academy](https://www.scoop.academy)

[@epap\\_pilates](https://www.epap.pilates)

[@eedap\\_pilates\\_escuela](https://www.eedap.pilates_escuela)



A man with tattoos on his arms is leading a Pilates class in a studio. He is standing behind a woman who is lying on a wooden Pilates table, with her arms raised and hands near the ceiling. The man is also standing with his arms raised. In the background, other people are visible, some sitting and some standing. A clock is on the wall. The text "#scoopacademy" and "#scoopcommunity" is overlaid on the image.

#scoopacademy  
#scoopcommunity

scoop