



TRUE TO JOE'S

PROGRAMA DE FORMAÇÃO

VISAO GERAL

Nosso programa propõe um profundo e intenso trabalho de compreensão e aprendizado através da prática do Método de condicionamento físico e mental, criado e desenvolvido por Joseph Hubertus Pilates, a Contrologia.

Liderado pelo Professor Fernando Sadir, este programa terá como principais objetivos:

- **Alcançar** o domínio técnico dos exercícios do repertório clássico.
- **Entender** como usar e manusear os aparelhos e acessórios criados por Joseph Pilates.
- **Compreender** como integrar o uso dos exercícios e dos equipamentos trabalhando o **System** em função de atender a individualidade de cada cliente.
- **Estimular** o Aluno a desenvolver um olhar mais profundo e apurado para servir melhor a seus clientes.

O programa pode ser feito em 1 ou 2 anos, sendo condição indispensável para finalizalo participar dos Quatro Módulos e concluir todas as etapas que cada um possui.

Todos os quatro módulos tem que ser feitos em ordem consecutiva e não poderão ser feitos avulsos.

Nosso programa começa em Março de 2022, para isso, o aluno aspirante deverá ter encaminhado a **solicitação de ingresso ao programa True to Joe's** junto com a respectiva documentação até o dia 22 de Dezembro. Em sequência a equipe Fernando Sadir Pilates entrará em contato com os solicitantes em ordem de chegada das solicitações para agendar a data para o Exame de Admissão. Até o dia 09 de Fevereiro de 2022 todos os interessados tem que ter feito a Prova, pois no dia 14 de Fevereiro de 2022 serão divulgados os nomes das pessoas que passaram o exame de admissão.

Por acreditarmos que a Contrologia só se apreende praticando, propomos aulas práticas ministradas por nossa equipe no estúdio, e Online para quem mora fora de São Paulo.

Por último para receber o diploma de finalização de curso o aluno deverá mostrar ter usufruído do Método promovendo visíveis mudanças no próprio corpo, ter uma prática fluída e técnica em todos os aparelhos, e por último uma prova prática, dar uma aula para cliente regular sendo assistido pelo Fernando Sadir.

PRÉ-REQUISITOS PARA INGRESSAR AO PROGRAMA DE FORMAÇÃO

- Ser formado em Educação Física e/ou em Fisioterapia.
- Experiência de no mínimo 2 anos como praticante da Contrologia.
- Ter participado do encontro preparatório **meeting - workout** que se realiza no Estúdio Fernando Sadir Pilates em Outubro de cada ano (a validade deste encontro é dois anos) ou ter feito uma Mentoria (10 aulas práticas) com Fernando Sadir e Equipe.
- Encaminhar a documentação completa com a solicitude de participação do curso preenchida.
- Passar o exame de admissão para o primeiro Módulo.
- Este ano também ofereceremos mentorias online e aulas de grupo online.

COMO FUNCIONA O PROGRAMA

Este Programa está composto por 4 Módulos que poderão ser feitos em 1 ou 2 anos. Cabe destacar que os mesmos deverão ser feitos de maneira consecutiva finalizando todos em um período máximo de dois anos.

Cada Módulo está organizado por um ou mais aparelhos e acessórios, de tal maneira que ao finalizar os quatro módulos o estudante terá passado por todos os aparelhos e todo o repertório do Método Pilates.

A carga horária total do Programa será de no mínimo 530 horas, entre workshops, aulas privadas e em grupo, laboratórios, observação, hands on, prática pessoal, estágio e exame conclusivo.

Módulo 01

MARÇO

Reformer
Foot Corretor
Toe exerciser
2 x 4

Módulo 02

JUNHO

Mat
Magic Circle
Breath-a-sizer
Sandbag
Weights
Wall

Módulo 03

SETEMBRO

Cadillac
Guilhotina
Neck Strecher
Pedi Pole

Módulo 04

JANEIRO

High Chair
Wunda Chair
Arm Chair
Ladder Barrel
Spine Corrector
Small Barrel

Para ingressar em cada módulo, o aluno precisa passar no exame de admissão —até um mês antes— correspondente a cada Módulo.

Este exame é uma aula individual, onde o aluno deve demonstrar durante essa prática habilidades como autonomia, centralização, fluidez e compreensão.

O exame poderá ser feito ao final de cada módulo —para o módulo seguinte— para os que moram fora de São Paulo ou online.

Cada Módulo será de **32 horas** e estará composto pelos seguintes blocos:

-  **1h / Exame de admissão**
-  **2h / Aulas Privadas**
MINISTRADAS PELA EQUIPE DE FERNANDO SADIR PILATES
-  **4h / Aulas Pushes & Pulls**
GUIADAS PELA EQUIPE DE FERNANDO SADIR PILATES
-  **3h / Fundamentos**
-  **9h / Laboratório: Observar/Ensinar/Praticar**
SUPERVISIONADAS POR FERNANDO
-  **14h / Workshops Técnicos.**
MINISTRADOS POR FERNANDO SADIR

Todas as etapas acima descritas deverão ser completadas antes do próximo Módulo, sendo condição indiscutível para prestar o exame de admissão para a próxima fase. Só após completar todas as etapas de cada Módulo e passando o exame admissional é que o estudante estará apto para realizar o módulo seguinte.

O QUE COMPÕE CADA MÓDULO DA FORMAÇÃO

Workshops Técnicos

Cada Workshop Técnico será ministrado por Fernando Sadir. Nos mesmos, revisaremos com profundidade e em detalhe cada exercício em cada aparelho e/ou acessório desenvolvido por Joseph Hubertus Pilates.

Além de trabalhar nas ajudas —hands on— e discutir sobre considerações e particularidades em diferentes casos e morfologias.

Os mesmos acontecerão aos Sábados e Domingos, no total de 14 horas entre os dois dias.

Os **Tópicos de cada Workshop** são os seguintes:

Módulo 01 <u>MARÇO</u>	Módulo 02 <u>JUNHO</u>	Módulo 03 <u>SETEMBRO</u>	Módulo 04 <u>JANEIRO</u>
Reformer	Mat	Cadillac	High Chair
Foot Corretor	Magic Circle	Guilhotina	Wunda Chair
Toe exerciser	Breath-a-sizer	Neck Strecher	Arm Chair
2 x 4	Sandbag	Pedi Pole	Ladder Barrel
	Weights		Spine Corrector
	Wall		Small Barrel

Aulas Privadas

As aulas individuais são parte fundamental do processo, e uma maneira de nós Professores fazermos o follow up do aluno, avaliando a evolução e o processo de compreensão de cada um, de forma individualizada.

Estas aulas serão ministradas pela equipe de professores do Fernando Sadir Pilates. As mesmas devem ser agendadas com antecedência por motivos de organização e planejamento e só 50% delas poderá ser realizada via online.

É OBRIGATÓRIO REALIZAR PELO MENOS UMA AULA INDIVIDUAL PRESENCIAL POR MÓDULO!

Aulas Pushes & Pulls

Este tipo de aula é a forma como Joe entendia o trabalho.

Pequenos grupos onde cada estudante lidera sua própria prática, trabalhando a sua **rotina** individualidade e sendo eventualmente guiado e ajudado por um Professor.

O principal objetivo desta modalidade de aula é promover a autonomia e a liderança do aluno durante a sua prática da Contrologia.

O Professor ajudará através de Pushes and Pulls e orientará durante uma hora de prática seus alunos —até 5 por hora— cada aluno trabalhará de maneira autônoma e individual, como acontecia no Estúdio original de Joe.

Serão exigidas no mínimo três aulas em pequenos grupos por módulo, e unicamente de modo presencial. As mesmas serão guiadas pelos Professores da equipe Fernando Sadir Pilates.

O Laboratório: Observar - Ensinar - Praticar

No total 9 horas de trabalho divididas em 3 blocos de 3 horas cada:

- três horas Observando,
- três horas Ensinando,
- três horas Praticando.

Estes encontros estão desenhados para que o aluno além de vivenciar as três situações – observando, ensinando e praticando, exponham suas dúvidas, desenvolvam e refinam estas habilidades, sendo guiados e supervisionados por Fernando Sadir.

O nosso foco nestes Laboratórios é trabalhar em cima das habilidades do aluno ensinando, praticando e observando, como também aprofundar no **Método desde da perspectiva de Jay Grimes - VINTAGE PILATES** (two way stretch, back connection, seat connection, a strong center, a facilidades com ambos, tanto a ordem como os exercícios)

Durante estes Laboratórios poderemos debater, conversar e esclarecer dúvidas que se apresentem, analisar casos, discutir estratégias, etc.

COM A FINALIDADE DE QUE TODAS AS PESSOAS DE FORA DE SÃO PAULO POSSAM PARTICIPAR, NÓS AGENDAREMOS ESTE LABORATÓRIO NA SEMANA PRÉVIA E POSTERIOR AO FINAL DE SEMANA DO WORKSHOP TÉCNICO.

Fundamentos

Neste espaço de três horas de duração em cada Módulo trataremos com profundidade conceitos que são muito importantes para o entendimento e a compreensão de uma Contrologia com Qualidade.

Analizaremos em detalhe os Pilares mais importantes do Método tais como: o centro, as formas da coluna, conexões, equilíbrio postural anteroposterior, mobilidade (hipo / hiper), força x flexibilidade, control, fluidez, o movimento, assimetrias, etc., o que permitirá ter um approach mais assertivo e eficiente na hora de fazer propostas para seus clientes.

Exame de admissão

Para ingressar no Programa de Formação Fernando Sadir Pilates —True to Joe's — **o aspirante terá que realizar e passar no exame de admissão** e encaminhar toda a documentação com o formulário de solicitação.

Nós no Fernando Sadir Pilates oferecemos como suporte para os estudantes: aulas Privadas (no estúdio e online), aulas em pequenos grupos (Pushes & Pulls) e aulas em Dupla.

A cada Módulo o aluno deverá realizar uma prova **Exame de Avaliação** mostrando estar fisicamente apto e familiarizado com os exercícios do aparelho que será abordado no Workshop técnico deste Módulo.

A idéia durante os módulos é trabalhar mais em cima da compreensão dos exercícios e sua execução e não simplesmente em como ensina-los.

Os exames podem ser feitos presencialmente ou via online.

O mesmo equivale a uma sequência organizada de exercícios que será providenciada com antecedência e deverá ser executada com controle, desde o centro, de maneira fluída, tanto nos exercícios como o manuseio do equipamento.

Estes deverão ser completados com pelo menos 1 mês de antecedência ao próximo encontro.

Pode acontecer que o aluno precise refazer o exame de admissão do módulo a fim de melhorar o seu desempenho, e assim poder superar esta etapa.

Horas de estágio

Todo aluno do Programa de Formação Fernando Sadir Pilates que pretenda receber o Diploma de Conclusão, deverá realizar um estágio com uma carga horária de 400 horas que incluem **prática pessoal e observação, 50/50**. Sendo que 100 delas devem ser no Fernando Sadir Pilates Estúdio situado na Rua Mateus Grou, 629, Pinheiros, São Paulo, Brasil.

O estágio pode ser realizado em estúdios Parceiros, sendo obrigatório apresentar o Relatório detalhado com os dias e os horários e assinado pelo dono do estúdio Parceiro, certificando que o aluno estagiou no local e a quantidade de horas estagiadas.

Exame Conclusivo

Duas horas contínuas onde o Aluno-Instrutor terá a **oportunidade de mostrar em situação real** a compreensão do Método, mostrando habilidades de ensino, escolha de exercícios, proposta de aparelho, como se aplicam os fundamentos aprendidos, como é utilizado o domínio dos exercícios para otimizar o uso dos equipamentos para explorar o potencial do cliente durante a aula, o manuseio dos equipamentos, o "hands on" as ajudas...

Será observado a leitura corporal que o Aluno-Instrutor fará de seu cliente, o critério na abordagem do cliente através da sequência de exercícios proposta —como o Aluno-Instrutor usa a comunicação gestual, tátil e verbal para uma melhor didática de ensino.

Será avaliada a compreensão Macro/Conceitual para ver como este conceito se reflete em sua proposta de aula, como também uma visão Micro/técnica do Método, através da escolha dos exercícios, dos aparelhos e como eles estão sendo passados.

Além do Exame Prático, haverá um bate-papo após com Fernando Sadir para tirar alguma dúvida, fazer alguma observação ou algum questionamento a respeito do que foi visto na parte Prática.

O Exame Conclusivo é PRESENCIAL no Fernando Sadir Pilates, onde escolheremos um Cliente para ser ensinado pelo Aluno-Instrutor e cada um será responsável por agendar o seu.

Duração: 1h—1:30h aula prática e 30' Bate-Papo.

AGENDA TERCEIRA TURMA

Modulo 01: Reformer		10/03 - 16/03		ÚLTIMO DIA DE EXAME DE ADMISSÃO: 18 FEV 2022
10/03/2022	Quinta Feira	Fundamentos	3h	14:00—17:00 hs
11/03/2022	Sexta Feira	Laboratório	3h	14:00—17:00 hs
12/03/2022	Sábado	Reformer Workshop Dia 01	7h	08:00—12:00 hs 14:00—17:00 hs
13/03/2022	Domingo	Reformer Workshop Dia 02	7h	08:00—12:00 hs 14:00—17:00 hs
		Confraternização		19:00—20:00 hs
14/03/2022	Segunda Feira	Observação		LIVRE
15/03/2022	Terça Feira	Laboratório	3h	14:00—17:00 hs
16/03/2022	Quarta Feira	Laboratório	3h	14:00—17:00 hs
Modulo 02: Mat		16/06 - 22/06		ÚLTIMO DIA DE EXAME DE ADMISSÃO: 27 MAI 2022
16/06/2022	Quinta Feira	Fundamentos	3h	14:00—17:00 hs
17/06/2022	Sexta Feira	Laboratório	3h	14:00—17:00 hs
18/06/2022	Sábado	Mat Workshop Dia 01	7h	08:00—12:00 hs 14:00—17:00 hs
19/06/2022	Domingo	Mat Workshop Dia 02	7h	08:00—12:00 hs 14:00—17:00 hs
		Confraternização		19:00—20:00 hs
20/06/2022	Segunda Feira	Observação		LIVRE
21/06/2022	Terça Feira	Laboratório	3h	14:00—17:00 hs
22/06/2022	Quarta Feira	Laboratório	3h	14:00—17:00 hs

Modulo 03: Cadillac & Guilhotina		15/09 - 21/09	ÚLTIMO DIA DE EXAME DE ADMISSÃO: 26 AGO 2022		
15/09/2022	Quinta Feira	Fundamentos	3h	14:00—17:00 hs	
16/09/2022	Sexta Feira	Laboratório	3h	14:00—17:00 hs	
17/09/2022	Sábado	Cadillac Workshop Dia 01	7h	08:00—12:00 hs 14:00—17:00 hs	
18/09/2022	Domingo	Cadillac Workshop Dia 02	7h	08:00—12:00 hs 14:00—17:00 hs	
		Confraternização		19:00—20:00 hs	
19/09/2022	Segunda Feira	Observação		LIVRE	
20/09/2022	Terça Feira	Laboratório	3h	14:00—17:00 hs	
21/09/2022	Quarta Feira	Laboratório	3h	14:00—17:00 hs	

Modulo 04: Chairs & Barrels		19/01 - 25/01	ÚLTIMO DIA DE EXAME DE ADMISSÃO: 30 DEZ 2022		
19/01/2023	Quinta Feira	Fundamentos	3h	14:00—17:00 hs	
20/01/2023	Sexta Feira	Laboratório	3h	14:00—17:00 hs	
21/01/2023	Sábado	Chairs & Barrels Workshop Dia 01	7h	08:00—12:00 hs 14:00—17:00 hs	
22/01/2023	Domingo	Chairs & Barrels Workshop Dia 02	7h	08:00—12:00 hs 14:00—17:00 hs	
		Confraternização		19:00—20:00 hs	
23/01/2023	Segunda Feira	Observação		LIVRE	
24/01/2023	Terça Feira	Laboratório	3h	14:00—17:00 hs	
25/01/2023	Quarta Feira	Laboratório	3h	14:00—17:00 hs	

PREÇOS

O preço da Formação é separado por módulos. A Avaliação Prática deverá ser paga quando agendada, o restante do módulo deverá ser pago com até 1 mês de antecedência de cada módulo.

Os preços de cada módulo estão discriminados por atividades, mostrando assim, o valor de cada uma, para melhor entendimento do Aluno:

1h Avaliação prática com Fernando Sadir	R\$ 385,00
2h Aulas privadas *	R\$ 650,00
4h Aulas Pushes & Pulls	R\$ 440,00
9h Laboratório (NOVE HORAS EM 3 BLOCOS DE 3 HORAS CADA)	R\$ 990,00
3h Fundamentos (UM BLOCO DE TRÊS HORAS)	R\$ 495,00
14h Workshop	R\$ 2585,00

Total previsto por módulo: R\$ 5.545,00

* 1 aula privada com Fernando 1 aula privada com a Equipe

Condições de Pagamento:
14x total do investimento
Consulte-nos para pagamento a vista

2h Exame Conclusivo com Fernando Sadir: R\$ 550,00

Ao completar o Programa , o valor total estimado será de R\$ 22.730,00

CUSTOS ADICIONAIS

Aulas extras com Fernando Sadir,
com a equipe ou em grupo.

PAGAMENTO À VISTA

consulte-nos para desconto.

REGULAMENTOS

- Para cada Módulo da Formação haverá um Exame de Admissão.
- Para os Alunos que moram fora de São Paulo, **o Exame poderá ser feito via Online ou ao final de cada Módulo.**
- Os participantes podem eventualmente necessitar de mais de 1 Exame por módulo.
- Os Alunos são responsáveis por agendar o seus Exames, assim como as aulas Privadas, Pushes & Pulls, etc.
- Uma lista de exercícios que deverá ser apresentada em cada Exame será enviada ao aluno.
- Apenas será admitido no Módulo seguinte quem for aprovado no Módulo anterior.
- Os Módulos deverão ser feitos em sequência.
- Não existe a possibilidade de Módulos avulsos.
- A Formação poderá ser feita em até 2 anos.
- Para receberem o Diploma de Conclusão **todos deverão ser aprovados no exame conclusivo com Fernando Sadir.**

CANCELAMENTOS

O pagamento de cada módulo será em até 1 mês de seu início.

Para cancelamentos, será cobrada uma taxa, devido ao número restrito de participantes:

- De 30 + dias - **10%** do valor final do módulo.
- De 15 a 29 dias - **20%** do valor final do módulo.
- De 7 a 14 dias - **40%** do valor final do módulo.
- De 0 a 7 dias - **100%** do valor final do módulo.

NOME _____

ASSINATURA _____

DATA _____

SOLICITAÇÃO DE INGRESSO NO PROGRAMA DE FORMAÇÃO EM PILATES CLÁSSICO TRUE TO JOE'S

NOME: _____

IDADE: _____

SEXO:

F

M

TELEFONE: _____

E-MAIL: _____

ENDEREÇO: _____

CIDADE: _____

PAIS: _____

FORMAÇÃO ACADÊMICA: _____

FORMAÇÃO PREVIA NO MÉTODO PILATES:

Sim

Não

SE SIM, ¿QUAL?: _____

EXPERIÊNCIA COMO PRATICANTE DA CONTROLOGIA

Sim

Não

FREQUÊNCIA COM A QUE PRÁTICA: _____

ESTÚDIO ONDE TRABALHA OU PRÁTICA: _____

O Solicitante _____

RG _____ declara estar em perfeitas condições de saúde tanto Físicas como Mentais para Ingressar no Programa de Formação em Pilates Clássico True To Joe's. Programa que demanda uma intensa prática de exercícios físicos e para os quais é necessário estar em ótimas condições de saúde.

ASSINATURA _____

DATA _____



Rua Mateus Grou, 629, Pinheiros - São Paulo, SP

+55 11 99407 7885

pilates@fernandosadir.com

Instagram: [@fernandosadirpilates](https://www.instagram.com/fernandosadirpilates)

Facebook: [FernandoSadirPilates](https://www.facebook.com/FernandoSadirPilates)

www.fernandosadir.com