



Sling Pilates é uma adaptação do Mat Pilates para o Sling Training.

Esses dois métodos alemães, inteligentes e funcionais, de princípios parecidos, o Pilates e o Sling Training, possibilitaram a criação de um novo método fisioterápico - o Sling Training + Pilates, ou apenas Sling Pilates.

Essa união resultou em um novo caminho para uma grande evolução na prevenção das patologias contemporâneas, tais como hérnias, protusões, desalinhamentos posturais, lombalgias, cervicalgias, entre muitos outros.

O Sling Pilates tem como principais objetivos melhorar o condicionamento físico e também ajudar nos processos reabilitadores e pós cirúrgicos.

Conteúdo Programático:

- Introdução e breve histórico do Método Sling Training.
- Introdução e breve histórico do Método Pilates.
- Estabilização Local envolvida, Anatomia e Biomecânica.
- Método Sling Pilates.
- Exercícios práticos do método Sling Pilates.
- Como montar e aplicar uma aula de Sling Pilates.

Corpo docente - Michele Giani

- Formação acadêmica em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade de Caxias do Sul /RS.
- Formação no Método Pilates Original pelo Studio Zen em Cabo Frio/RJ, 2006. Formação no Mat Pilates pelo Studio Teresa Camarão, 2008.
- Formação no Pilates com Bola, Theraband e para Gestantes pelo Studio Teresa Camarão, 2008.
- Formação em Sling Training pela Sling Training Brasil no Rio de Janeiro/RJ, 2009.

