

PROFESSORES PALESTRANTES

Adriano Mello - CREF 1268-G/GO

Professor de Educação Física - ESEFEGO/1990, Pós-Graduado em Ginástica de Academia e Musculação; Especialista em Ginástica Localizada, Step e Street Dance; Personal Trainer.

Dawglysch S. Sacramento - CREF 4824-G/GO

CREFITO 97874-F. Graduado em Educação Física pela UNIVERSO e Fisioterapia pela PUC-GO; Especialista em Traumatologia-Ortopedia pelo Nire-Núcleo Integrado de Reabilitação e Educação; Técnico Nível 1 em Triathlon pela CBTr; Professor de musculação, ergometria e grupo de corrida da Flex Fitness Center.

Eloá Fernandes Alarcon - CREF 622-G/GO

Professora de Educação Física - UEG/2001; Pós-Graduada em Musculação e Fisiologia do Exercício pela UFG; Atua a 17 anos como professora de Ginástica; Personal Trainer.

Guilherme A. de O. Medeiros - CREF 2207-G/GO

Graduado em Educação Física pela UEG; Pós-Graduado em Musculação e Treinamento de Força pela UGF/RJ; Certificado pelos programas: J.G. Spinning, Schwinn Cycling e Cycling Indoor; Prof. Palest. do Cycling Indoor; Prof. de Ciclismo Indoor desde 2003.

João Paulo Caixeta - CREF 2196-G/GO

CREFITO 130255-F. Graduado em Educação Física pela UFG e Fisioterapia pela PUC-GO; Pós-Graduado em Fisiologia do Exercício pela UVA e Ortopedia e Traumatologia pelo CEAFI; Especialista em RPG pelo Polioeduque.

Maurício Jubé Nicolau - CREF 1836-G/GO

Graduado em Educação Física pela UFG; Especialista em Fisiologia do Exercício; Certificado pelos programas: J.G. Spinning, Schwinn Cycling e Cycling Indoor; Professor da Flex Fitness Center; Prof. de Ciclismo Indoor desde 2005.

Nozelmar Borges de S. Jr. - CREF 2279-G/GO

Graduado em Educação Física pela ESEFEGO; Mestre em Morfologia pela UFG; Professor da UNIVERSO e UNIFAN (Anatomia, Fisiologia e Treinamento).

Ricardo Luis Prudente - CREF 2267-G/GO

Graduado em Educação Física pela UEG; Pós-Graduado em Fisiologia do Exercício pela Universidade Gama Filho; Certificado pelos programas: Schwinn Cycling e Cycling Indoor; Membro do time Cycling Indoor; Prof. de Ciclismo Indoor desde 2006.

Roberta Souza Tavares - CREF 448-G/GO

Professora de Educação Física - ESEFEGO/1998; Pós-Graduada em Ginástica de Academia e Musculação; Atua a 15 anos como professora de Ginástica; Atualmente ministra aulas na Flex Fitness Center e Q2 Wellness.

Roger Rodrigues Spereto - CREF 004401-G/GO

CREFITO 2270-LIT-F (GO). Graduado (Bacharel) em Educação Física pela UNIFRAN - Universidade de Franca/2006; Graduado em Fisioterapia pela UNIFRAN - Universidade de Franca/2009; Pós-Graduado em Fisiologia do Exercício e Treinamento Desportivo pelo Centro Universitário Claretiano de Batatais/2009; Cursando Pós-Graduação em Osteopatia pelo Instituto Doucette de Osteopatia e Terapia Manual - IDOT; Prof. da Flex Fitness Center.

Sylvia Alves Jansen - CREF 2585-G/GO

Professora de Educação Física - PUC-GO; Graduada em Fisiologia do Exercício pela UVA-RJ; Especialista em aulas de Jump, Step e Alongamento; Professora de Ginástica da Flex Fitness Center desde 2004.

Viviane Manoel da Silva - CREF 562-G/GO

Graduada em Educação Física pela ESEFEGO; Pós-Graduada em Fisiologia e Biomecânica do Movimento pela UVA e Saúde Pública pela UFG; Mestre em Biologia pela UFG; Fundadora do Primeiro Curso de Pós-Graduação em Treinamento Funcional do País; Cursos realizados com as equipes Arte da Força e Core 360.

Wander Leonel de O. Filho - CREF 3207-G/GO

Graduado em Educação Física pela PUC-GO; Certificado pelos programas: J.G. Spinning, Schwinn Cycling e Cycling Indoor; Prof. de Ciclismo Indoor desde 2003.

VALORES DOS CURSOS

Todos os Módulos: R\$ 570,00
Pagamento à vista ou credenciados no CREF: R\$ 513,00
Pagamento parcelado: 3 x R\$ 190,00

02 Módulos: R\$ 414,00
Pagamento à vista ou credenciados no CREF: R\$ 372,00
Pagamento parcelado: 3 x R\$ 138,00

01 Módulo: R\$ 222,00
Pagamento à vista ou credenciados no CREF: R\$ 200,00
Pagamento parcelado: 3 x R\$ 74,00

(Desconto não acumulativo)
Formas de pagamento: Dinheiro ou cheque

Vagas Limitadas - Informações: 35 15-0588
www.flexacademia.com.br



Formando profissionais e desenvolvendo competências

Patrocínio:



Corroborando sonhos que permanecerão

Apoio:



MÓDULO 01 GINÁSTICA

19 fevereiro
sábado - 14h às 18h

**Frase Musical e
Treinamento de Step**

Professora Roberta Souza Tavares

Características essenciais do professor de ginástica; Frase musical; Step: estrutura e técnica de aula; Montagem de aula e métodos de ensino; Laboratório de movimentos e execução. Aula Prática: Step Básico ao Avançado.

20 fevereiro
domingo - 08h às 12h

Treinamento de Jump
Professora Sylvia Alves Jansen

Estrutura e técnica de aula; Movimentos básicos do método; Execução correta e contra-indicações; Importância da frase musical; Montagem de aula e métodos de ensino; Postura do professor dentro de sala. Aula Prática: Jump.

26 fevereiro
sábado - 14h às 18h

Treinamento de Ginástica Localizada
Professor Adriano Mello

Estrutura e técnica de aula; Objetivo, montagem e organização dos exercícios; Periodização; Trabalho de força x resistência; Importância da música; Laboratório de exercícios. Aula Prática: Body Shape - Ginástica Localizada de Resultado

27 fevereiro
domingo - 08h às 12h

Flexibilidade e Alongamento
Professora Eloá Fernandes Alarcon

Conceitos de flexibilidade e alongamento; Análise dos exercícios de alongamento; Tipos de aulas e abordagens metodológicas; Benefícios do alongamento e do relaxamento; Verdades e mitos sobre alongamento. Aula Prática: Alongamento e Flexibilidade

MÓDULO 02 CICLISMO

19 março
sábado - 14h às 18h

Professor Ricardo Prudente

Introdução ao ciclismo indoor; Ajustes e Técnicas; Ciclismo Indoor x Ciclismo Outdoor; Rolo de equilíbrio; Prática 1.

20 março
domingo - 08h às 12h

Professor Maurício Jubé

Tipos de Treino; Montagem de aulas; Prática 2.

26 março
sábado - 14h às 18h

Professor Guilherme Medeiros

Fisiologia aplicada ao ciclismo indoor; Periodização; Prática 3.

27 março
domingo - 08h às 12h

Professor Wander Filho

Musicalidade; Perfil do professor de ciclismo indoor; Aspectos motivacionais dos treinos; Prática 4.

MÓDULO 03 MUSCULAÇÃO

02 abril
sábado - 14h às 18h

Lesões mais frequentes

Professor João Paulo Caixeta e Roger Rodrigues Spereto

Diagnóstico da lesão; Testes especiais; Abordagens específicas; Tratamento.

03 abril
domingo - 08h às 12h

Musculação 100% prática

Professor Nozelmar Borges (Borginho)

Execução de exercício; Erros e correções; Grupos musculares.

16 abril
sábado - 14h às 18h

17 abril
domingo - 08h às 12h

Corrida de rua: da teoria a prática

Professor Dawglysch Souza Sacramento

Biomecânica da corrida; Erros e correções; Fisiologia aplicada à corrida; Montagem de treinamento; Clínica prática.

30 abril
sábado - 14h às 18h

Treinamento Funcional

Professora Viviane Manoel

Conceito de Treinamento Funcional; Montagem de treinos; Acessórios Bosu / Keltbell; Movimentos básicos.

01 maio
domingo - 08h às 12h

Atividade Física e Envelhecimento

Professor Nozelmar Borges

Musculação aplicada à terceira idade; Força X Resistência; Exercícios; Indicações e Contra-indicações