

## Centro Universitário UNIVATES Pró-Reitoria de Ensino – Proen PILATES

### PILATES

Pilates é um método que foi criado por Joseph Pilates devido à sua saúde debilitada, que teve no método uma forma de superar suas limitações. O método difundiu-se a partir da 1ª Guerra Mundial, pois percebeu-se que os guerrilheiros cuidados por Pilates tinham uma melhora em sua recuperação ao realizarem as atividades prescritas por ele. Para os exercícios físicos, Pilates utilizava as molas das camas e outros objetos que estavam na sala de atendimento aos feridos, e assim tiveram origem os aparelhos utilizados nos estúdios de Pilates atualmente. O método popularizou-se e hoje é praticado no mundo todo, e seu sucesso deve-se aos benefícios percebidos pelos que o praticam.

### Objetivos

O Pilates visa a uma maior percepção corporal, proporcionando bem-estar e saúde, promovendo assim qualidade de vida. Como benefícios desse método destaca-se: o aumento da flexibilidade, melhora do tônus e força muscular, melhora da coordenação motora e concentração, melhora da circulação e oxigenação do corpo todo obtendo alívio das tensões e estresse.

### Público-alvo

Alunos, professores, funcionário, egressos da Univates e comunidade em geral.

### Materiais necessários

Toalha de rosto  
Garrafa de água  
Meia antiderrapante  
Roupa adequada para prática de atividade física.

### Horários das aulas Individuais

Segunda	Terça	Quarta	Quinta
13h30min às 14h30min	16h às 17h	10h às 11h	15h às 16h

### Horários das aulas em Duplas

Segunda	Terça	Quarta	Quinta
10h às 11h	15h às 16h	8h às 9h	10h às 11h
11h às 12h	17h às 18h	11h às 12h	11h às 12h
14h30min às 15h30min	18h às 19h	12h às 13h	12h às 13h
18h às 19h	19h às 20h		16h às 17h
19h às 20h			17h às 18h
			18h às 19h
			19h às 20h

### Duração das aulas

60 minutos

### Local

Complexo Esportivo – Sala de Pilates (sala 110, Prédio 14)

### Matrículas

Setor de Atendimento ao Aluno – Prédio 9, mediante assinatura do contrato e pagamento da matrícula.

### Documentação necessária para a matrícula

Cópia de Documento de Identidade (RG, Carteira de Motorista ou Certidão de Nascimento).

### Informações

Fone: (51) 3714-7000, ramal 5806 ou 5805

e-mail: [complexo@univates.br](mailto:complexo@univates.br)

### Investimento:

	1x p/ semana	2x p/ semana	3x p/ semana	Livre (máximo 5x por semana)
Individual	R\$ 140,00	R\$ 240,00	R\$ 300,00	R\$ 360,00
Duplas	R\$ 100,00	R\$ 180,00	R\$ 225,00	R\$ 250,00

Alunos regularmente matriculados nos cursos de graduação, técnicos, sequenciais e pós-graduação pela Univates, recebem 60% de desconto.

Professores, funcionários e diplomados em cursos de graduação, sequenciais, técnicos e pós-graduação *Stricto Sensu*, pela Univates, recebem 50% de desconto.

### Observações:

– Em caso de trancamento, o aluno deve protocolar seu pedido no Setor de Atendimento ao Aluno, até o dia 10 de cada mês, para isenção da mensalidade vigente.

– No início das atividades serão exigidos:

- Atestado Médico;
- Uma via do Contrato;
- Comprovante de pagamento.