

The background is a solid teal color. It is decorated with various geometric shapes, primarily triangles, in shades of dark teal, light teal, orange, and white. Some shapes are solid, while others are semi-transparent or have rounded corners. The shapes are scattered across the page, with a higher concentration in the top right and bottom left corners.

# Mat Pilates

*Escola Hama*



# Mat Pilates

# CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- História da Contrologia e Joseph Pilates
- Pilates Clássico x Pilates Contemporâneo
- Anatomia para Pilates
- Biomecânica relacionada ao Pilates
- Fisiologia do exercício e movimento
- Princípios do Pilates
- Pilates: o seu papel social
- Conhecendo o pré-pilates do Método Hama
- Explorando as formas de aprendizado dos movimentos do corpo
- Movimentos do Mat Pilates
- Como montar uma aula

*O jeito Hama de ensinar!*