



EXS SPECIALIST IMERSIVO

Uma experiência única para os profissionais de exercício. Mais do que uma formação, uma partilha de visão/mind-set, conhecimento e experiências diárias, que enriqueça a perspectiva profissional e respetiva carreira do formando: uma **Imersão** no Universo **EXS**.

21H DE CONTEÚDOS TEÓRICOS ONLINE + 20H DE PRÁTICA INTENSIVA PRESENCIAL (EXERCISE STUDIO) + 7H PRÁTICA REGIONAL

21H DE CONTEÚDOS TEÓRICOS ONLINE:

- Módulo teórico de 7h sobre a região articular - COLUNA VERTEBRAL
- Módulo teórico de 7h sobre a região articular - MEMBRO INFERIOR
- Módulo teórico de 7h sobre a região articular - MEMBRO SUPERIOR

Queremos que conheçam a nossa realidade, o EXERCISE STUDIO, um espaço com um conceito único de exercício para uma experiência de treino distinta.

20H DE PRÁTICA INTENSIVA PRESENCIAL - “MAIS QUE UMA FORMAÇÃO.”

- Visita ao Exercise Studio: conhecer a dinâmica do conceito do estúdio e os serviços fornecidos pelo Exercise Studio (Programa de Treino Inteligente e Treino Personalizado).
- Treino no Exercise Studio (Opcional): Experimentar um treino em conceito de estúdio (distinto de ginásios/Health Club).
- Sexta (4h) + Sábado (8h) + Domingo (8h)
- Módulo Prático - Avaliar e criar cenários de estimulação para a Coluna, Membros Inferiores e Membros Superiores.
- Almoços incluídos (Sábado e Domingo) com os formadores da EXS Exercise School.
- Estadia incluída para as duas noites (opcional): Local - Exercise Studio.

7H PRÁTICA REGIONAL (REGIÃO A DEFINIR)

Módulo prático de 7h sobre o Modelo Operacional Avançado II – Ensinar, Controlar e Intensificar.

Contextualizar todo o conteúdo abordado e praticar a avaliação e construção de cenários de estimulação na realidade profissional do formando.

São cerca de 50h com a equipa EXS, para que juntos “mergulhemos” para a evolução profissional e obtenhamos a inspiração necessária para fazer mais, melhor e diferente dos demais.

