FICHA DO ALUNO DE PILATES

Para que qualquer instrutor saiba como começar a aula com este aluno.

DADOS DO ALUNO

Nome completo: **Data de nascimento:**

Telefone: **E-mail:**

Data de matrícula: **Instrutor(a) de referência:**

Nível: ☐ Iniciante ☐ Intermediário ☐ Avançado

Objetivo principal:

SAÚDE E LESÕES

Lesões atuais ou anteriores:

Regiões com dor ou desconforto:

Cirurgias e data:

Medicamentos relevantes:

Marque o que se aplica:

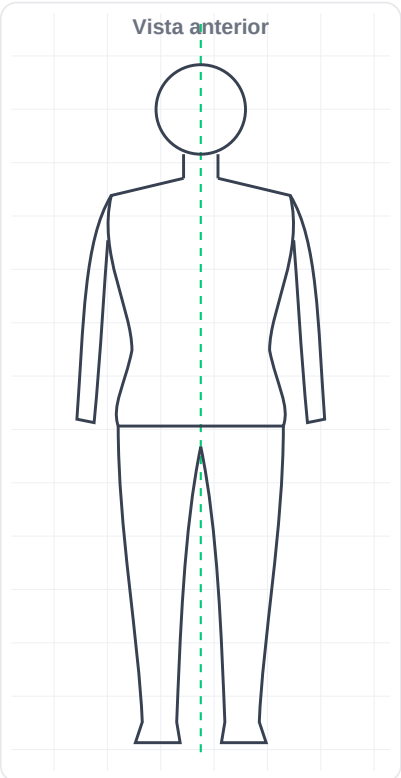
☐ Gestação ou pós-parto ☐ Hérnia de disco ☐ Escoliose

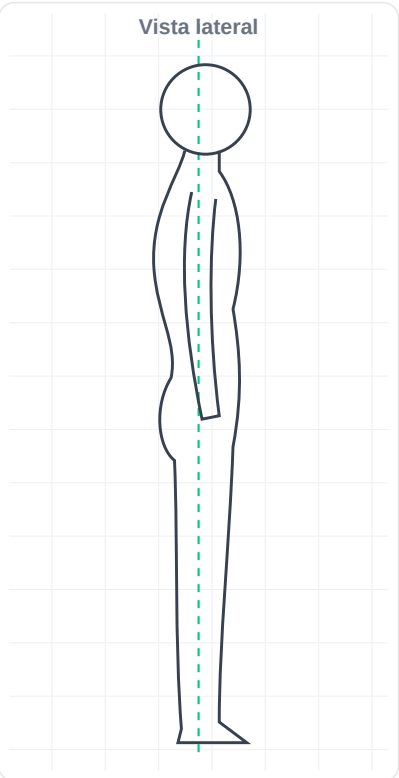
☐ Osteoporose ☐ Hipertensão ☐ Assoalho pélvico

Exercícios a evitar ou adaptar:

AVALIAÇÃO POSTURAL

Data:





Observações

☐ Cabeça anteriorizada

☐ Ombros elevados ou assimétricos

☐ Hipercifose torácica

☐ Hiperlordose lombar

☐ Retificação lombar

☐ Escoliose aparente

☐ Anteversão pélvica

☐ Retroversão pélvica

☐ Joelhos valgos

☐ Joelhos varos

☐ Pés planos ou cavos

Anotações:

CONFIGURAÇÃO NO REFORMER

O que o instrutor ajusta antes de começar. Anote as molas com o nome que elas têm nos seus aparelhos.

Reformer habitual: **Posição dos batentes (gear):**

Bloco	Molas	Apoio de cabeça	Barra de pés	Alças	Observações
Footwork					
Hundred					
Alças					
Long box					
Short box					
Sentado / ajoelhado					

HISTÓRICO DE AULAS

Uma linha por aula, para que o próximo instrutor saiba de onde continuar.

Data	Instrutor(a)	Trabalho realizado	Mudanças de configuração	Como se sentiu

Notas para o próximo instrutor:

O aluno autoriza o estúdio a guardar estes dados para adaptar as suas aulas.

Assinatura do aluno: _____