OLIMPÍADA ROXO – AMARELO – BRANCO – IPÊ 80 ANOS

PILATES – PLAY PILATES

Data: 28/11
Local: Estúdio de Pilates
Categoria: Mista
Idade e horário:
12h00 às 15h00 - a partir de 12 anos / Adulto
Necessário agendamento (aplicativo do clube) – 6 vagas por horário (2 roxo / 2 amarelo / 2 branco).
Os agendamentos ocorrerão a cada 20 minutos com início às 12h00.

REGRAS

O Play Pilates será realizado em formato de circuito.

Durante o circuito, todos os participantes deverão passar por três aparelhos de Pilates, realizando 2 exercícios em cada aparelho.

Cada exercício terá duração de 2 minutos.

Exercícios

Foram selecionados exercícios básicos e acessíveis do método Pilates, permitindo que participantes com diferentes níveis de experiência possam realizar a atividade com segurança e aproveitamento.

Equipamentos: chair / Cadillac / reformer

Pontuação

2 pontos para o participante que conseguir realizar o exercício completo, seguindo as orientações propostas.

1 ponto para o participante que não concluir o exercício ou necessitar de algum auxílio.

Ao final do circuito, a pontuação de cada participante será contabilizada de acordo com seu desempenho nas atividades a equipe vencedora será a que somar mais pontos no final de todos os horários.

No quadro geral de medalhas, a equipe campeã terá medalha de ouro, a 2ª colocada, medalha de prata e a 3ª, medalha de bronze.

Departamento de Esportes