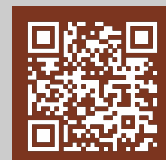


## Formação Livre • Lisboa

# BALLET FITNESS



### Direção

Sandro Maximiliano  
sandro.maximiliano@ulusofona.pt

### Secretariado

Inês Sousa  
secretariado.ilutd@ulusofona.pt

### Duração

0 Anos

### Créditos

0 ects

### Apresentação

A elegância dos corpos que dançam esconde um trabalho exigente e altamente rigoroso do ponto de vista do alinhamento, da flexibilidade, da resistência e da força. Muitos treinadores utilizam a preparação física dos bailarinos para trabalhar outras competências nas suas áreas. Nesta formação vamos aprender os princípios elementares da Dança Clássica (Ballet) para os sabermos conjugar com exercícios de fitness.

# PLANO DE ESTUDOS

## 1º Ano / Tronco comum

---

Anual

ects

Ballet Fitness

0

Linha direta  
para o teu futuro



963 640 100



217 515 500



info@ulusofona.pt



@u.lusofona.pt

WWW.ULUSOFONA.PT