

CARLA D'ARCANCHY

FORMAÇÃO ACADÊMICA

•**Graduada**

UCB-DF –Curso: Educação Física

Concluído: 2001.

•**Pós-Graduada**

UGF – Musculação e Treinamento de Força

Concluído: 2002

•**Especializada (Formação Profissional Do Método DeRose)**

UNI-YOGA – SwáSthya Yôga

Concluído: 2011

•**Especializada (Formação Profissional De Pilates)**

D&D Pilates – Pilates na Educação Física

Concluído: 2012

•**Pós-Graduada**

UGF – Método de Pilates: Prescrição de Exercícios e Saúde

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

• **Personal Training.** Desde 2001.

• **Integrante do Time Cycling Indoor.**

www.cyclingindoor.com.br

• **Integrante do Grupo de Estudos Trust Sports.**

www.trustsports.com.br

• **Academia Acquaville.** Desde Fevereiro 2010. Professora de Pilates Solo e Yôga

• **Uni-Yôga em Goiânia.** Junho 2011 ate Janeiro 2012. Professora de SwáSthya Yôga e atuando na formação de instrutores.

• **Academia ProForma.** Maio 2009 ate Junho 2010. Professora de Pilates Solo, Ginástica Localizada e Abdominal.

• **Academia CitrusGym.** Maio 2009 ate Dezembro 2010. Professora de Pilates Solo.

• **Academia MALHART.** Agosto 2006 ate Novembro 2009. Professora de Ginástica Localizada, Cycling Indoor, Jump e Alongamento.

• **Academia CECOF - Polícia Civil.** Março 2006 ate novembro 2008. Professora de Ginástica Localizada.

• **Academia RUNWAY.** Abril 2005 a julho 2006. Professora de Ginástica Localizada e Cycling Indoor

• **Academia FITCORP.** De maio 2003 a outubro 2006. Coordenadora e professora de Ginástica, Cycling Indoor, Jump e Alongamento.

• **Academia FIT 21.** Maio 2002 a Abril 2005. Professora de Ginástica Localizada, Abdominal, Jump, Circuito Funcional, GAP, Alongamento.

- **Academia ProForma.** Novembro 2001 até novembro 2002. Professora de Ginástica Localizada, Alongamento, Abdominal e GAP.
- **Academia Acquaville.** Agosto 2001 a maio 2002. Professora de Ginástica Localizada e Ginástica para a 3ª idade.
- **Academia Companhia Athletica.** Agosto 2000 a novembro 2001. Instrutora na área de Musculação.
- **Escola Infantil Cantinho Mágico.** Agosto 1998 a dezembro 2002. Professora de Educação Física para o Ensino Infantil e Fundamental.
- **CETEFÉ - Associação de Centro de Treinamento de Educação Física Especial.** Fevereiro 2000 a julho 2000. Estágio na área de natação e hidroestimulação.
- **Academia Livre Espaço.** Fevereiro 2000 a julho 2000. Professora de natação e hidroginástica.
- **Academia Sport Point.** Fevereiro 1997 a junho 1998. Estágio na área de natação e hidroginástica.

CURSOS DE EXTENSÃO

Setembro 2015, Brasília, DF.

- Emagrecimento – quebrando mitos e mudando paradigmas, realizado na Facitec e ministrado pelo Professor Doutor Paulo Gentil.

Agosto 2015, Brasília, DF.

- Treinamento de força – forma de execução dos exercícios com peso livre, realizado na Vip Scientific Open e ministrado pela Professora Mestre Elke Oliveira.

Agosto 2015, Brasília, DF.

- Nutrição esportiva – mitos e verdades, realizado na Vip Scientific Open e ministrado pelo Professor Felipe Nassau.

Agosto 2015, Brasília, DF.

- Grupos especiais – treinamento de força como remédio contra doenças reumáticas, realizado na Vip Scientific Open e ministrado pelo Professor Doutor Sandor Balsamo.

Agosto 2015, Brasília, DF.

- Fisioterapia – dor no joelho: problema para a malhação?, realizado na Vip Scientific Open e ministrado pelo Professor Silvio Gonçalves.

Setembro 2012, Brasília, DF.

- Musculação – métodos intensivos, realizado na Academia Malhart e ministrado pelo Professor Doutor Paulo Gentil.

Dezembro 2011, São Paulo, SP.

- DeRosePro - Empreender, realizado na Uni-Yôga e ministrado pelo Mestre DeRosee demais ministrantes.

Novembro 2011, Brasília, DF.

• *Alquimia da Indução, realizado na Uni-Yôga e ministrado pelo Professor JorisMarengo.*

Outubro 2011, São Bernardo, SP.

• *Tema Livre, realizado na Uni-Yôga e ministrado pelo Mestre DeRose.*

Setembro 2011, Buenos Aires, ARG.

• *VIII DeRose Festival de Buenos Aires, realizado na Federação de Yôga da Argentina, ministrada pelo Mestre DeRose e demais ministrantes.*

Julho 2011, Goiânia, GO.

• *Respiração e Autoconhecimento, realizado na Uni-Yôga e ministrado pelo Instrutor Daniel Tonet.*

Junho 2011, Brasília, DF.

• *Estrutura escalonada do SwáSthya Avançado, realizado na Uni-Yôga e ministrado pelo Mestre DeRose.*

Maior 2011, Pirenópolis, GO.

• *Yôga em Dupla, realizado na Federação DF/GO (Pousada Arvoredo) e ministrado pelo Professor Fábio Euksuzian.*

Maior 2011, Pirenópolis, GO.

• *A Função dos Mitos e Contos de Shiva, realizadona Federação DF/GO (Pousada Arvoredo) e ministrado pelo Professor Fábio Euksuzian.*

Maior 2011, Goiânia, GO.

• *Consciência Alimentar/Consciência Mundial, realizado na Uni-Yôga e ministrado pelo Professor Fábio Euksuzian.*

Abril 2011, Brasília, DF.

• *Respiração, realizado na Uni-Yôga e ministrado pelo Instrutor Ricardo Souza.*

Março 2011, Brasília, DF.

• *A importância dos Códigos Éticos na evolução do ser, realizado na Uni-Yôga e ministrado pela Professora Nina de Holanda.*

Fevereiro 2011, São Paulo, SP.

• *Dia do Yôga, realizado no Citibank Hall e ministrado pelo Mestre DeRose.*

Novembro 2010, Brasília, DF.

• *Coreografia, realizado na Uni-Yôga e ministrado pela Professora YaelBarcesat.*

Setembro 2010, Brasília, DF.

• *A estrutura da consciência, realizado na Uni-Yôga e ministrado pelo Professor Flávio Moreira.*

Agosto 2010, Goiânia, GO.

• *Purificação Orgânica, realizado na Uni-Yôga e ministrado pelo Instrutor Daniel Tonet.*

Agosto 2010, Brasília, DF.

• *Concentração, realizado na Uni-Yôga e ministrado pelo Instrutor Ricardo Sousa.*

Setembro 2008, Brasília, DF.

- *Curso de Massagem Relaxante e Terapêutica na 13ª Convenção Centro-Oeste – Saúde, Sport e Fitness, ministrados no Centro de Convenções Ulisses Guimarães.*

Setembro 2008, Brasília, DF.

- *UsuiShiki Reiki Ryoho, primeiro nível de Reiki, ministrado pela Mestre Reiki Maria Tereza M. C.*

Abril 2008, Brasília, DF.

- *Seminar Basic Level, The Academy of Human Universal Energy and Spirituality, ministrado por Rita Serejo.*

Abril 2008, Brasília, DF.

- *Exercício resistido na promoção da saúde no I Congresso Internacional de Educação física e Qualidade de Vida, realizado na Universidade Católica de Brasília. Com carga horária de 30 horas.*

Dezembro 2007, Brasília, DF.

- *Bases Científicas do Ciclismo Indoor, realizado na academia Fitness Brasil e ministrado pelo professor Marcelo Rocha. Com carga horária de 8 horas.*

Outubro 2007, Brasília, DF.

- *Curso Profissional de Cycling Indoor, realizado na academia Runway e ministrado pelos professores: Marcio Padilha, Fabrício Lino, Roberto Toscano, Wilson Germano, Rodrigo Brito e Robson Ramos. Com carga horária de 15 horas.*

Agosto/Setembro 2007, Brasília, DF.

- *Curso de Massagem e Técnicas de Relaxamento e Corrida, planejamento e controle na prescrição do treinamento em corrida na 12ª Convenção Centro-Oeste – Saúde, Sport e Fitness, ministrados no hotel Blue Tree Park. Com carga horária de 12 horas, cada.*

Abril 2007, Brasília, DF.

- *Treinamento de Endurance: Intervalado X Contínuo Palestra ministrada aos alunos, Professores e estagiários da Academia Run Way.*

Outubro 2006, Brasília, DF.

- *Curso de Emagrecimento, Quebrando mitos e mudando paradigmas ministrado pelo prof. Paulo Gentil promovido pelo Obscursos. Carga horária de 12 horas*

Setembro 2006, Brasília, DF.

- *Módulos de Ciclismo Avançado na 11ª Convenção Centro-Oeste – Saúde, Sport e Fitness, ministrados no hotel Blue Tree Park.*

Setembro 2006, Brasília, DF.

- *Ásanas para Coreografia, realizado na Uni-Yôga e ministrado pelo Mestre DeRose.*

Setembro 2006, Brasília, DF.

- *Origens do Yôga Antigo, realizado na Uni-Yôga e ministrado pelo Mestre DeRose.*

Agosto 2006, Brasília, DF.

- *Ásanas- técnicas Corporais do Yôga, realizado na Uni-Yôga e ministrado pelo Instrutor Ricardo Oliveira.*

Julho/ Setembro 2006, Brasília, DF.

- *Curso de Ginástica Localizada, Bases Científicas das Variáveis de Treinamento ministrado pela prof. Elke de Oliveira promovido pela academia Malhart no período de 15 e 16 de julho com a prorrogação desse treinamento em agosto e setembro de 2006. Carga horária (do curso) de 12 horas e dos treinamentos 4 horas cada dia.*

Julho 2006, Brasília, DF.

- *Ciclismo Indoor Básico*

Workshop básico sobre Ciclismo Indoor, ministrado aos Professores e estagiários da Academia RunWay

Junho 2006, Brasília, DF.

- *Métodos de treinamento para o Endurance*

Palestra ministrada aos Professores e estagiários da Academia RunWay.

Mai 2006, Brasília, DF.

- *IX Festival Internacional De Yôga de Florianópolis, realizado na Federação de Yôga do Estado de Santa Catarina, ministrada pelo Mestre DeROSE e demais ministrantes.*

Março 2006, Brasília, DF.

- *Atividade do fator de crescimento IGF-1 em resposta ao treino resistido*

Palestra ministrada aos Professores e estagiários da Academia RunWay.

Setembro 2005, Brasília, DF.

- *Curso de Spinning, promovido pela academia Resistência Física. Carga horária de 08 horas.*

Agosto 2005, Brasília, DF.

- *Curso de Bike Indoor Avançado e Certificação Internacional SchwinnCycling na 10ª Convenção Centro-Oeste – Saúde, Sport e Fitness, ministrados no hotel Blue Tree Park. Com carga horária de 12 horas.*

Abril 2005, Brasília, DF.

- *Ginástica Localizada e Ciclismo em Academia Avançado na 2ª Convenção Goiânia Saúde Sport Fitness, ministrados no Centro de Convenções de Goiânia, Goiás. Com carga horária de 24 horas.*

Setembro 2004, Brasília, DF.

- *Ciclismo em Academia Avançado na 9ª Convenção Centro-Oeste – Saúde, Sport e Fitness, ministrados no hotel Blue Tree Park. Com carga horária de 12 horas.*

Julho 2004, Brasília, DF.

- *Capacitação em Musculação . Professor Paulo Gentil, promovido pela VO2 produções, no SESI em Taguatinga. Com carga horária de 32 horas.*

Junho 2004, Brasília, DF.

- *Programa SchwinnCycling Avançado na 1ª Fitness Brasil Centro-Oeste, Goiânia, GO. Com Carga Horária de 08 horas.*

Mai 2004, Brasília, DF.

• *Treinamento de Aperfeiçoamento em Ciclismo Indoor. Professor Marcelo Rocha promovido pela Tribus. Com carga horária de 07 horas.*

Maio 2004, Brasília, DF.

• *Treinamento de Tae Fight. Professor César Minakawa promovido pela Fitcorp. Com carga horária de 08 horas.*

Maio 2004, Brasília, DF.

• *Curso Avançado em Ciclismo Indoor. Professores Wilson Germano, André Torres, Bruno Ferreira promovido pela Água Vida. Com carga horária de 16 horas.*

Abril 2004, Brasília, DF.

• *Treinamento de Cycling Indoor. Professores Fabrício Lino e Robson Ramos promovido pela Fitcorp. Com carga horária de 08 horas.*

Março 2004, Brasília, DF.

• *Ginástica Localizada e Cycling Indoor na 1ª Convenção Goiânia Saúde Sport Fitness, ministrados no Centro de Convenções de Goiânia, Goiás. Com carga horária de 24 horas.*

Setembro 2003, Brasília, DF.

• *Workout de Ginástica na 8ª Convenção Centro-Oeste de Fitness, Atividades Físicas, Fisioterapia e Nutrição, ministrados no hotel Blue Tree Park, em Brasília. Com carga horária de 22 horas.*

Julho 2003, Brasília, DF.

• *Orientation do Johnny G Spinning, promovido pela academia Lucia Toller. Carga horária 14 horas.*

Abril 2003, Brasília, DF.

• *Métodos de Treinamento Contra-Resistência*
Treinamento sobre métodos de Musculação ministrado aos Professores da Academia Run Way

Dezembro 2002, Brasília, DF.

• *1º Workshop de Treinamento Funcional, Professor Luciano Rocha/ SP promovido pela FIT 21. Com carga horária de 8 horas.*

Setembro 2002, Brasília, DF.

• *Workout de Ginástica e Ginástica Localizada de Resultados na 7ª Convenção Centro-Oeste de Fitness e Atividades Físicas, ministrados no hotel Blue Tree Park, em Brasília. Com carga horária de 25 horas.*

Outubro 2001, Brasília, DF.

• *Hidro-Platinum, Professora Usmay S. Siqueira/GO promovido pela Companhia Athletica. Com carga horária de 8 horas.*

Setembro 2001, Brasília, DF.

• *Fisiologia da Musculação, Dr. Laerte Kawachi/SP promovido pela RovoPerformance, na Associação Médica de Brasília. Carga horária de 17 horas;*

Março 2001, Brasília, DF.

- *Ginástica Natural*, professor Álvaro Romano/RJ ministrado pela CAWE Promoções, na Faculdade Alvorada. Com carga horária de 9 horas;
Setembro 2000, Brasília, DF.
- *Natação, Hidroginástica e Workout Hidroginástica no V ENCONTRO DE ATIVIDADES FÍSICAS DO CENTRO-OESTE*, ministrado pela Universidade Católica de Brasília – UCB. Com carga horária de 11 horas;
Agosto 1999, Brasília, DF.
- *Ginástica localizada, Workout de Ginástica, StepReebok*, professora Chris Tosta/SP durante o IV ENCONTRO DE ATIVIDADES FÍSICAS DO CENTRO-OESTE, na Universidade Católica de Brasília – UCB. Com carga horária de 30 horas (cada);
Agosto 1998, Brasília, DF.
- *Ginástica Localizada*, professor Roberto Simão/RJ e Step, professora Rosângela Ferrari/SP durante o III ENCONTRO DE ATIVIDADES FÍSICA DO CENTRO OESTE, na Universidade Católica de Brasília. Com carga horária de 36 horas;
Mai 1998, Brasília, DF.
- *Nutrição Pediátrica na Sociedade de Pediatria de Brasília* – com carga horária de 10 horas.

CURSOS , PALESTRAS E SEMINÁRIOS MINISTRADOS.

Abril 2012, Guarulhos, SP.

- *Ministrou palestras na Semana da Saúde, sobre: Saúde na Coluna, Respiração e Administração do Stress na Unidade D, Posto Sakamoto do SEST SENAT.*

Setembro 2008, Brasília, DF.

- *Participou como professora e coreógrafa de Jumpna 13ª Convenção Centro-Oeste – Saúde, Sport e Fitness, ministrados no Centro de Convenções Ulisses Guimarães. Pela academia Malhart.*

Agosto/Setembro 2007, Brasília, DF.

- *Participou como professora de Cycling e Ginástica Localizada na 12ª Convenção Centro-Oeste – Saúde, Sport e Fitness, ministrados no hotel Blue Tree Park. Pela academia Malhart.*

Agosto 2007, Brasília, DF.

- *Participou como professora de Cycling no Pedalando contra o sedentarismo em agosto de 2007 pela academia Malhart.*

Junho 2007, Brasília, DF.

- *Participou como aluna de Cycling no Pedal Solidário nas alturas 2007 – Etapa Brasília – Pela academia Runway.*

Junho 2006, Brasília, DF.

- *Participou como professora de Cycling do Brasil Tour 2006 – Etapa Brasília – Maratona de Cycling, 5h de pedal. Pela academia Runway.*

Março 2005, Brasília, DF.

- *Participou como professora de Cycling do Desafio 12 horas – Ciclismo Indoor por Equipes, 2005. Pela academia Runway.*

Março a Setembro 2005, Brasília, DF.

- Ministrou curso para treinar professores de Ginástica Localizada na Fitcorp.

Mai 2005, Brasília, DF.

- Ministrou palestra sobre Programação X Periodização da Ginástica Localizada na academia Runway.

Agosto 2005, Brasília, DF.

- Participou como professora de Ginástica Localizada na 9ª Convenção Centro-Oeste – Saúde, Sport e Fitness, ministrados no hotel Blue Tree Park. Pelas academias Runway e Fitcorp.

Dezembro 2004, Brasília, DF.

- Participou como professora de Cyclingdo 5 hours BIKE day – Academia Germanos, Campinas.

Setembro 2004, Brasília, DF.

- Participou como professora de Jump na 8ª Convenção Centro-Oeste de Fitness, Atividades Físicas, Fisioterapia e Nutrição, ministrados no hotel Blue Tree Park. Pelas academias FIT21 e Fitcorp.

Mai 2002, Brasília, DF.

- Ministrou palestra na academia Proforma sobre Ginástica Localizada X Musculação.