

Университетский курс

Практическая методология в пилатесе





tech технологический
университет

Университетский курс Практическая методология в пилатесе

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/medicine/postgraduate-certificate/practical-methodology-pilates

Оглавление

01

Презентация

стр. 4

02

Цели

стр. 8

03

Руководство курса

стр. 12

04

Структура и содержание

стр. 18

05

Методология

стр. 22

06

Квалификация

стр. 32

01

Презентация

В наше время, характеризующееся ростом патологий, требующих реабилитации, и тревожным снижением физической активности, методика пилатеса рассматривается как эффективный ответ в решении данной проблемы. Именно поэтому медицинские работники все чаще включают этот метод в свою практику в качестве дополнения к лечению. ТЕСН создал данную программу, которая предлагает обновленную информацию о планировании занятий, программном обеспечении для студий пилатеса и последних научных данных в этой области. Данная программа на 100 % онлайн обеспечивает гибкий доступ к обширному содержанию, рассчитанному на 6 недель.





“

Получите за 6 недель полное обновление ваших знаний в области практической методологии в пилатесе”

Укрепление мышц, улучшение гибкости и коррекция осанки сделали технику пилатеса ценным инструментом, дополняющим медицинские процедуры в области реабилитации. Сочетание контролируемых, малотравматичных упражнений и осознанного дыхания позволяет пациентам безопасно и эффективно работать над своим восстановлением.

В связи с этим важно знать, как планировалось и развивалось создание этого метода, чтобы иметь возможность включить его в терапевтический процесс для каждого пациента и конкретной патологии. Это дает значительные преимущества, поскольку обеспечивает целостный подход и способствует укреплению связи между разумом и телом.

TECH разработал данную университетскую программу, рассчитанную на 180 учебных часов, которая предоставляет врачу обновленную информацию о методах подготовки и проведения занятий по пилатесу, первичной оценке пациента и вводных упражнениях в этой технике. Вы также сможете пополнить свои знания об общих протоколах, прогрессиях и регрессиях упражнений и основных программах для изучения пилатеса.

У профессионалов есть прекрасная возможность эффективно повысить свою квалификацию с помощью инновационной и гибкой академической программы. Все, что вам нужно, – это цифровое устройство (мобильный телефон, планшет или компьютер) с подключением к Интернету, чтобы просматривать материалы, размещенные на виртуальной платформе, в любое время суток. Кроме того, благодаря методологии *Relearning* студент запомнит сложные понятия за меньшее время и эффективным способом.

TECH включил в программу эксклюзивный и дополнительный мастер-класс, разработанный ведущим экспертом международного уровня в области спортивной медицины и физической реабилитации. Это позволит студентам оставаться в курсе событий в этой высоко востребованной области под руководством профессионала с обширным опытом.

Данный **Университетский курс в области практической методологии в пилатесе** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области физиотерапии и специалистами в области пилатеса
- ♦ Наглядное и схематичное содержание курса, основанного на практике, предоставляет научную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ♦ Практические упражнения для самопроверки, контроля и улучшения успеваемости
- ♦ Особое внимание уделяется инновационным методологиям
- ♦ Теоретические занятия, вопросы эксперту, дискуссионные форумы по спорным темам и самостоятельная работа
- ♦ Учебные материалы курса доступны с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет



Не упустите эту уникальную возможность! У вас будет возможность посетить дополнительный мастер-класс, который проведет авторитетный преподаватель международного уровня в области спортивной медицины и физической реабилитации”

“

Вы будете применять методологию пилатеса в своих терапевтических сессиях, будете корректировать положение своих пациентов благодаря кейсам из данной программы”

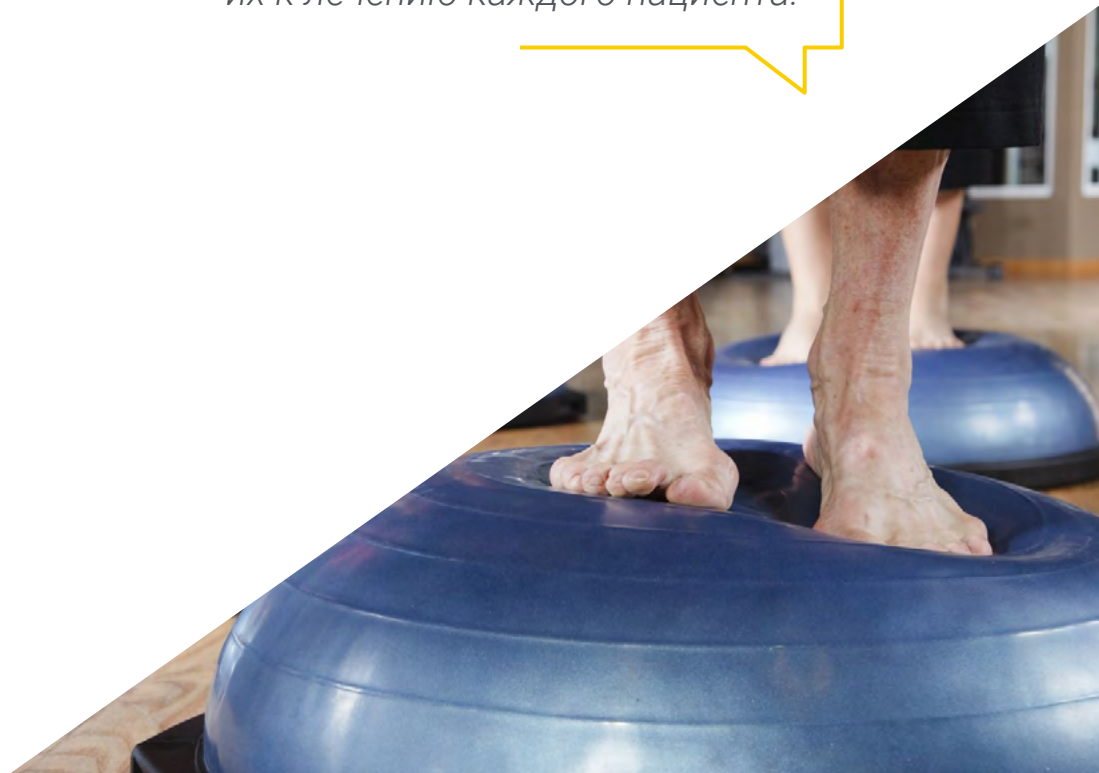
Преподавательский состав программы включает профессионалов из данного сектора, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанных специалистов из ведущих сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит специалисту проходить обучение с учетом обстоятельств и ситуации, т.е. в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, запрограммированный на обучение в реальных ситуациях.

Структура данной программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалист должен попытаться разрешать различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом студенту поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

Усовершенствуйте свои навыки в выборе наиболее подходящей методики для занятий пилатесом.

Вы подробно изучите прогрессии и регрессии упражнений и адаптируете их к лечению каждого пациента.



02

Цели

Основная цель данной программы – предоставить врачу актуальные знания и навыки в области методологии пилатеса. В этом смысле студент сможет дополнить другие медицинские методы лечения и помочь улучшить качество жизни своих пациентов. Благодаря педагогическим инструментам, предусмотренным в этой программе, вы получите самую точную и свежую информацию о научных исследованиях, связанных с этой дисциплиной.



“

Вы подробно изучите общий протокол пилатеса, проанализируете его функции и эффективно примените его в своих терапевтических сессиях”



Общие цели

- ♦ Расширять знания и профессиональные навыки в области практики и преподавания упражнений метода пилатеса на полу, на различных тренажерах и с инвентарем
- ♦ Дифференцировать применение упражнений пилатеса и адаптацию к каждому пациенту
- ♦ Составлять программу упражнений, адаптированную к симптоматике и патологии каждого пациента
- ♦ Определять прогрессии и регрессии упражнений в соответствии с различными фазами процесса восстановления после травмы
- ♦ Исключать противопоказанные упражнения на основе предварительной оценки состояния пациентов и клиентов
- ♦ Углубленно изучать оборудование, используемое в методе пилатеса
- ♦ Предоставлять необходимую информацию для поиска научных и обновленных сведений о методах лечения пилатесом, применимых к различным патологиям
- ♦ Анализировать потребности и совершенствование оборудования для пилатеса в терапевтическом пространстве для занятий данным методом
- ♦ Разрабатывать мероприятия по повышению эффективности упражнений пилатеса на основе принципов метода
- ♦ Правильно и аналитически выполнять упражнения, основанные на методе пилатеса
- ♦ Проанализировать физиологические и постуральные изменения, происходящие у беременных женщин
- ♦ Разрабатывать упражнения, адаптированные для женщины в период беременности и вплоть до родов
- ♦ Описывать применение метода пилатеса у спортсменов высших достижений





Конкретные цели

- ♦ Систематизировать занятия по методу пилатеса
- ♦ Определять типы занятий по методу пилатеса
- ♦ Углубить знания о противоречиях и эффективном применении метода пилатеса

“

Вы получите эксклюзивную информацию о показаниях и противопоказаниях к применению тех или иных техник пилатеса”

03

Руководство курса

Для поддержания академического превосходства, характерного для ТЕСН, был подобран выдающийся преподавательский состав для разработки учебной программы данного Университетского курса. Данная программа включает в себя признанных специалистов в области физиотерапии с особой специализацией в области метода пилатеса. Высококвалифицированные и опытные специалисты гарантируют врачам уникальное обучение, предоставляя им самые современные знания, подтвержденные ведущими экспертами в данной области.



“

Вы будете анализировать различные клинические случаи благодаря тематическим исследованиям, предоставленным выдающейся командой преподавателей, которых TECH подобрал для вас”

Приглашенный руководитель международного уровня

Доктор Эдвард Ласковски – ведущая международная фигура в области спортивной медицины и физической реабилитации. Сертифицированный Американским советом по физической медицине и реабилитации, он был неотъемлемой частью авторитетного коллектива клиники Маю, где занимал должность директора Центра спортивной медицины.

Кроме того, его опыт охватывает широкий спектр дисциплин, от спортивной медицины до фитнеса и тренировок на силу и устойчивость. Он тесно сотрудничает с многопрофильной командой специалистов в области физической медицины, реабилитации, ортопедии, физиотерапии и спортивной психологии, чтобы обеспечить целостный подход к лечению своих пациентов.

Его влияние выходит за рамки клинической практики, поскольку он получил признание на национальном и международном уровнях за свой вклад в развитие спорта и здравоохранения. Президент Джордж Буш-младший назначил его членом Президентского совета по физической культуре и спорту, а Министерство здравоохранения и социальных служб вручило ему награду за выдающиеся заслуги, что подчеркивает его приверженность пропаганде здорового образа жизни.

Кроме того, он является ключевым участником крупных спортивных мероприятий, таких как Зимние Олимпийские игры (2002) в Солт-Лейк-Сити и Чикагский марафон, обеспечивая качественное медицинское обслуживание. Кроме того, его преданность работе с населением нашла отражение в его обширной деятельности по созданию академических ресурсов, включая CD-ROM по спорту, здоровью и фитнесу клиники Маю, а также в его роли соавтора-редактора книги *“Фитнес для каждого тела”* (Mayo Clinic Fitness for Everybody). Страстно желая развеять мифы и предоставить точную, актуальную информацию, доктор Эдвард Ласковски продолжает оставаться влиятельным экспертом в области спортивной медицины и фитнеса во всем мире.



Д-р Ласковски, Эдвард

- ♦ Директор Центра спортивной медицины клиники Mayo, США
- ♦ Консультирующий врач в Ассоциации игроков Национальной хоккейной лиги США
- ♦ Врач в клинике Mayo, США
- ♦ Член Олимпийской поликлиники на зимних Олимпийских играх (2002), Солт-Лейк-Сити
- ♦ Специалист в области спортивной медицины, фитнеса, силовых тренировок и тренировок на стабилизацию.
- ♦ Сертифицирован Американским советом по физической медицине и реабилитации
- ♦ Соавтор книги "Фитнес для каждого тела" (Mayo Clinic Fitness for Everybody)
- ♦ Награжден за выдающиеся заслуги Министерством здравоохранения и социальных служб
- ♦ Член: Американского колледжа спортивной медицины

“

Благодаря TECH вы сможете учиться у лучших мировых профессионалов”

Руководство



Г-н Гонсалес Арганда, Серхио

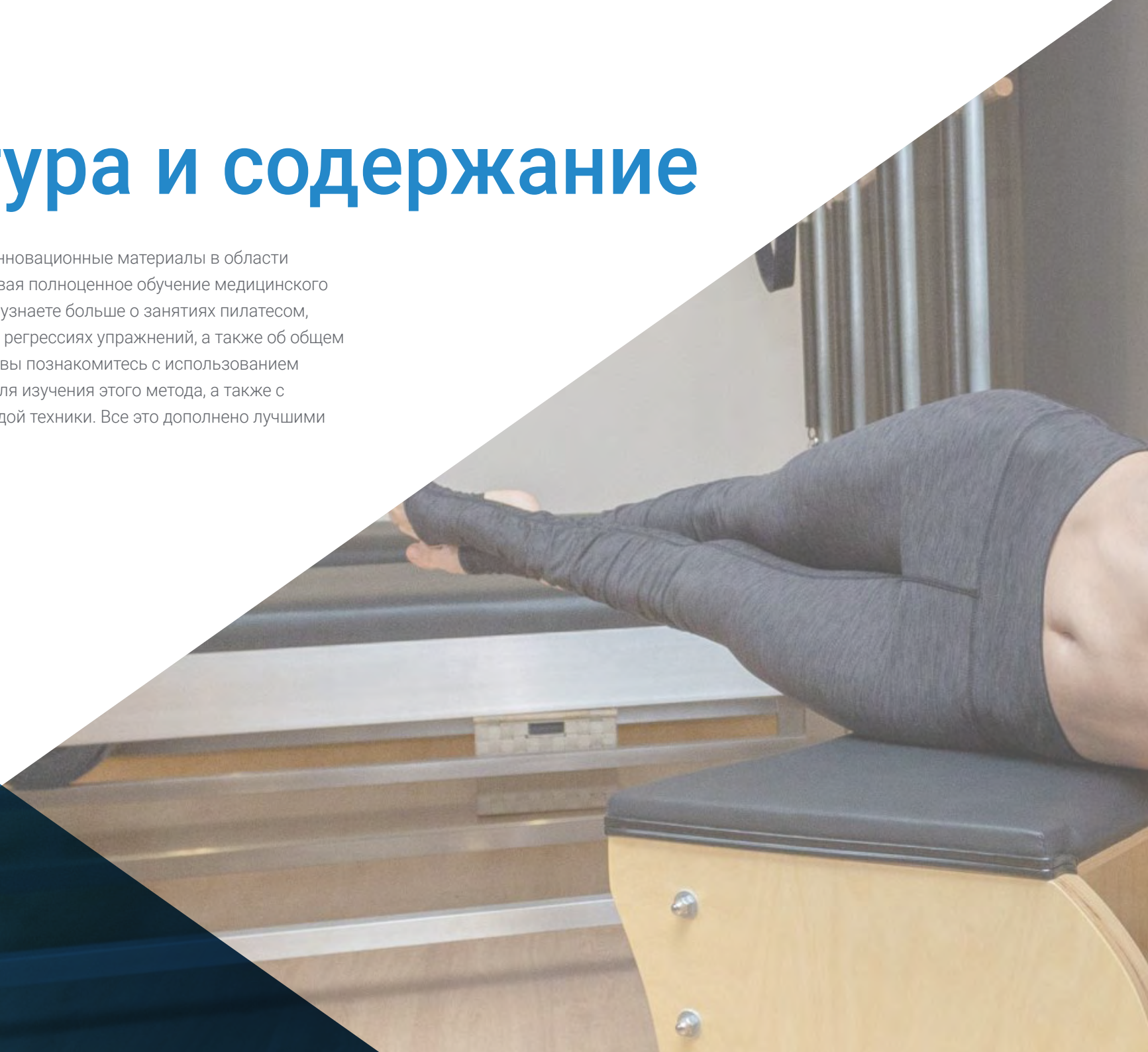
- Физиотерапевт футбольного клуба Атлетико Мадрид (2005-2023)
- CEO Fisio Domicilio Madrid
- Преподаватель магистратуры в области физической подготовки и спортивной реабилитации в футболе
- Преподаватель Курса профессиональной подготовки в области пилатеса
- Преподаватель магистратуры в области биомеханики и спортивной физиотерапии
- Степень магистра в области остеопатии опорно-двигательного аппарата, Мадридская школа остеопатии
- Степень магистра в области биомеханики, применяемой для оценки травм и передовых методов физиотерапии
- Эксперт в области пилатеса и реабилитации, Королевская федерация гимнастики Испании
- Степень бакалавра по физиотерапии, Папский Университет Комильяс



04

Структура и содержание

Данная программа предлагает инновационные материалы в области методологии пилатеса, обеспечивая полноценное обучение медицинского специалиста. Таким образом, вы узнаете больше о занятиях пилатесом, начальной стадии, прогрессиях и регрессиях упражнений, а также об общем протоколе пилатеса. Кроме того, вы познакомитесь с использованием технологических инструментов для изучения этого метода, а также с показаниями к выполнению каждой техники. Все это дополнено лучшими учебными материалами.





“

С помощью метода *Relearning* вы оптимизируете свое учебное время, эффективно концентрируясь на наиболее важных концепциях”

Модуль 1. Методология в практике метода пилатеса

- 1.1. Первая сессия
 - 1.1.1. Первоначальная оценка
 - 1.1.2. Информированное согласие
 - 1.1.3. Сопутствующие слова и команды в пилатесе
 - 1.1.4. Начало занятий по методу пилатеса
- 1.2. Первичная оценка
 - 1.2.1. Оценка осанки
 - 1.2.2. Оценка гибкости
 - 1.2.3. Оценка координации
 - 1.2.4. Планирование сессии. Программа пилатеса
- 1.3. Занятие по пилатесу
 - 1.3.1. Начальные упражнения
 - 1.3.2. Группы клиентов
 - 1.3.3. Позиционирование, голос, коррекции
 - 1.3.4. Отдых
- 1.4. Клиенты-пациенты
 - 1.4.1. Типология клиента, занимающегося пилатесом
 - 1.4.2. Индивидуальные обязательства
 - 1.4.3. Цели клиентов
 - 1.4.4. Выбор метода
- 1.5. Прогрессии и регрессии упражнений
 - 1.5.1. Введение в прогрессии и регрессии
 - 1.5.2. Прогрессии
 - 1.5.3. Регрессии
 - 1.5.4. Развитие терапии
- 1.6. Общий протокол
 - 1.6.1. Обобщенный базовый протокол
 - 1.6.2. Соблюдение основ пилатеса
 - 1.6.3. Анализ протокола
 - 1.6.4. Функции протокола



- 1.7. Показания к выполнению упражнений
 - 1.7.1. Характеристика исходного положения
 - 1.7.2. Противопоказания к выполнению упражнений
 - 1.7.3. Вербальные и тактильные средства помощи
 - 1.7.4. Расписание занятий
- 1.8. Преподаватель/инструктор
 - 1.8.1. Анализ клиента
 - 1.8.2. Типы преподавателей
 - 1.8.3. Формирование благоприятной среды
 - 1.8.4. Контроль за работой клиента
- 1.9. Базовая программа
 - 1.9.1. Пилатес для начинающих
 - 1.9.2. Пилатес для клиентов со средним уровнем подготовки
 - 1.9.3. Пилатес для экспертов
 - 1.9.4. Профессиональный пилатес
- 1.10. Программное обеспечение для студии пилатеса
 - 1.10.1. Основное программное обеспечение для студии пилатеса
 - 1.10.2. Приложение для занятий пилатесом
 - 1.10.3. Новейшие технологии в студии пилатеса
 - 1.10.4. Наиболее значимые достижения в области изучения пилатеса



Вы узнаете о технологиях студии пилатеса, а также об основных программах и приложениях, которые помогут вам в вашей медицинской практике”

05

Методика обучения

TECH – первый в мире университет, объединивший метод *кейс-стади* с *Relearning*, системой 100% онлайн-обучения, основанной на направленном повторении.

Эта инновационная педагогическая стратегия была разработана для того, чтобы предложить профессионалам возможность обновлять свои знания и развивать навыки интенсивным и эффективным способом. Модель обучения, которая ставит студента в центр учебного процесса и отводит ему ведущую роль, адаптируясь к его потребностям и оставляя в стороне более традиционные методологии.



“

TECH подготовит вас к решению новых задач в условиях неопределенности и достижению успеха в карьере”

Студент — приоритет всех программ ТЕСН

В методике обучения ТЕСН студент является абсолютным действующим лицом. Педагогические инструменты каждой программы были подобраны с учетом требований к времени, доступности и академической строгости, которые предъявляют современные студенты и наиболее конкурентоспособные рабочие места на рынке.

В асинхронной образовательной модели ТЕСН студенты сами выбирают время, которое они выделяют на обучение, как они решат выстроить свой распорядок дня, и все это — с удобством на любом электронном устройстве, которое они предпочитают. Студентам не нужно посещать очные занятия, на которых они зачастую не могут присутствовать. Учебные занятия будут проходить в удобное для них время. Вы всегда можете решить, когда и где учиться.

“

В ТЕСН у вас НЕ будет занятий в реальном времени, на которых вы зачастую не можете присутствовать”



Самые обширные учебные планы на международном уровне

TECH характеризуется тем, что предлагает наиболее обширные академические планы в университетской среде. Эта комплексность достигается за счет создания учебных планов, которые охватывают не только основные знания, но и самые последние инновации в каждой области.

Благодаря постоянному обновлению эти программы позволяют студентам быть в курсе изменений на рынке и приобретать навыки, наиболее востребованные работодателями. Таким образом, те, кто проходит обучение в TECH, получают комплексную подготовку, которая дает им значительное конкурентное преимущество для продвижения по карьерной лестнице.

Более того, студенты могут учиться с любого устройства: компьютера, планшета или смартфона.

“

Модель TECH является асинхронной, поэтому вы можете изучать материал на своем компьютере, планшете или смартфоне в любом месте, в любое время и в удобном для вас темпе”

Case studies или метод кейсов

Метод кейсов является наиболее распространенной системой обучения в лучших бизнес-школах мира. Разработанный в 1912 году для того, чтобы студенты юридических факультетов не просто изучали законы на основе теоретических материалов, он также имел цель представить им реальные сложные ситуации. Таким образом, они могли принимать взвешенные решения и выносить обоснованные суждения о том, как их разрешить. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете.

При такой модели обучения студент сам формирует свою профессиональную компетенцию с помощью таких стратегий, как *обучение действием* (learning by doing) или *дизайн-мышление* (design thinking), используемых такими известными учебными заведениями, как Йель или Стэнфорд.

Этот метод, ориентированный на действия, будет применяться на протяжении всего академического курса, который студент проходит в TECH. Таким образом, они будут сталкиваться с множеством реальных ситуаций и должны будут интегрировать знания, проводить исследования, аргументировать и защищать свои идеи и решения. Все это делается для того, чтобы ответить на вопрос, как бы они поступили, столкнувшись с конкретными сложными событиями в своей повседневной работе.



Метод *Relearning*

В ТЕСН метод кейсов дополняется лучшим методом онлайн-обучения – *Relearning*.

Этот метод отличается от традиционных методик обучения, ставя студента в центр обучения и предоставляя ему лучшее содержание в различных форматах. Таким образом, студент может пересматривать и повторять ключевые концепции каждого предмета и учиться применять их в реальной среде.

Кроме того, согласно многочисленным научным исследованиям, повторение является лучшим способом усвоения знаний. Поэтому в ТЕСН каждое ключевое понятие повторяется от 8 до 16 раз в рамках одного занятия, представленного в разных форматах, чтобы гарантировать полное закрепление знаний в процессе обучения.

Метод Relearning позволит тебе учиться с меньшими усилиями и большей эффективностью, глубже вовлекаясь в свою специализацию, развивая критическое мышление, умение аргументировать и сопоставлять мнения – прямой путь к успеху.



Виртуальный кампус на 100% в онлайн-формате с лучшими учебными ресурсами

Для эффективного применения своей методики ТЕСН предоставляет студентам учебные материалы в различных форматах: тексты, интерактивные видео, иллюстрации, карты знаний и др. Все они разработаны квалифицированными преподавателями, которые в своей работе уделяют особое внимание сочетанию реальных случаев с решением сложных ситуаций с помощью симуляции, изучению контекстов, применимых к каждой профессиональной сфере, и обучению на основе повторения, с помощью аудио, презентаций, анимации, изображений и т.д.

Последние научные данные в области нейронаук указывают на важность учета места и контекста, в котором происходит доступ к материалам, перед началом нового процесса обучения. Возможность индивидуальной настройки этих параметров помогает людям лучше запоминать и сохранять знания в гиппокампе для долгосрочного хранения. Речь идет о модели, называемой *нейрокогнитивным контекстно-зависимым электронным обучением*, которая сознательно применяется в данной университетской программе.

Кроме того, для максимального содействия взаимодействию между наставником и студентом предоставляется широкий спектр возможностей для общения как в реальном времени, так и в отложенном (внутренняя система обмена сообщениями, форумы для обсуждений, служба телефонной поддержки, электронная почта для связи с техническим отделом, чат и видеоконференции).

Этот полноценный Виртуальный кампус также позволит студентам ТЕСН организовывать свое учебное расписание в соответствии с личной доступностью или рабочими обязательствами. Таким образом, студенты смогут полностью контролировать академические материалы и учебные инструменты, необходимые для быстрого профессионального развития.



Онлайн-режим обучения на этой программе позволит вам организовать свое время и темп обучения, адаптировав его к своему расписанию”

Эффективность метода обосновывается четырьмя ключевыми достижениями:

1. Студенты, которые следуют этому методу, не только добиваются усвоения знаний, но и развивают свои умственные способности с помощью упражнений по оценке реальных ситуаций и применению своих знаний.
2. Обучение прочно опирается на практические навыки, что позволяет студенту лучше интегрироваться в реальный мир.
3. Усвоение идей и концепций становится проще и эффективнее благодаря использованию ситуаций, возникших в реальности.
4. Ощущение эффективности затраченных усилий становится очень важным стимулом для студентов, что приводит к повышению интереса к учебе и увеличению времени, посвященному на работу над курсом.

Методика университета, получившая самую высокую оценку среди своих студентов

Результаты этой инновационной академической модели подтверждаются высокими уровнями общей удовлетворенности выпускников ТЕСН.

Студенты оценивают качество преподавания, качество материалов, структуру и цели курса на отлично. Неудивительно, что учебное заведение стало лучшим университетом по оценке студентов на платформе отзывов Trustpilot, получив 4,9 балла из 5.

Благодаря тому, что ТЕСН идет в ногу с передовыми технологиями и педагогикой, вы можете получить доступ к учебным материалам с любого устройства с подключением к Интернету (компьютера, планшета или смартфона).

Вы сможете учиться, пользуясь преимуществами доступа к симулированным образовательным средам и модели обучения через наблюдение, то есть учиться у эксперта (learning from an expert).



Таким образом, в этой программе будут доступны лучшие учебные материалы, подготовленные с большой тщательностью:



Учебные материалы

Все дидактические материалы создаются преподавателями специально для студентов этого курса, чтобы они были действительно четко сформулированными и полезными. Затем эти материалы переносятся в аудиовизуальный формат, на основе которого строится наш способ работы в интернете, с использованием новейших технологий, позволяющих нам предложить вам отличное качество каждого из источников, предоставленных к вашим услугам.



Практика навыков и компетенций

Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



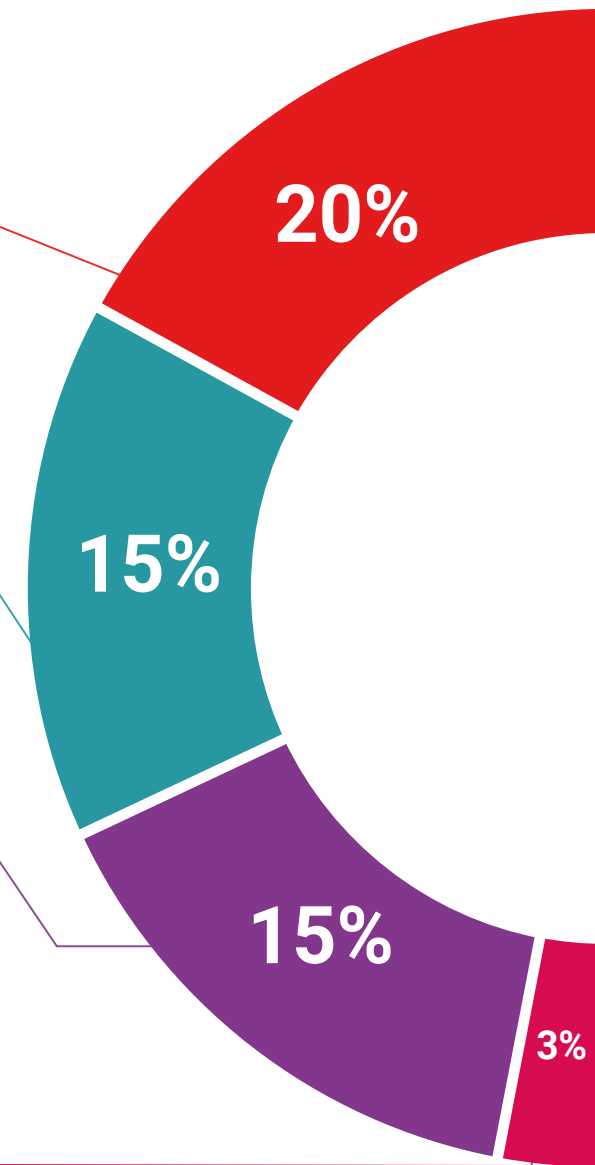
Интерактивные конспекты

Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной форме для воспроизведения на мультимедийных устройствах, которые включают аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний. Эта эксклюзивная образовательная система для презентации мультимедийного содержания была награждена Microsoft как "Кейс успеха в Европе".



Дополнительная литература

Последние статьи, консенсусные документы, международные рекомендации... В нашей виртуальной библиотеке вы получите доступ ко всему, что необходимо для прохождения обучения.





Кейс-стади

Студенты завершат выборку лучших кейс-стади по предмету. Кейсы представлены, проанализированы и преподаются ведущими специалистами на международной арене.



Тестирование и повторное тестирование

Мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания на протяжении всей программы. Мы делаем это на 3 из 4 уровней пирамиды Миллера.



Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе экспертного наблюдения третьей стороны.

Так называемый метод обучения у эксперта (learning from an expert) укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в ваших будущих сложных решениях.



Краткие справочные руководства

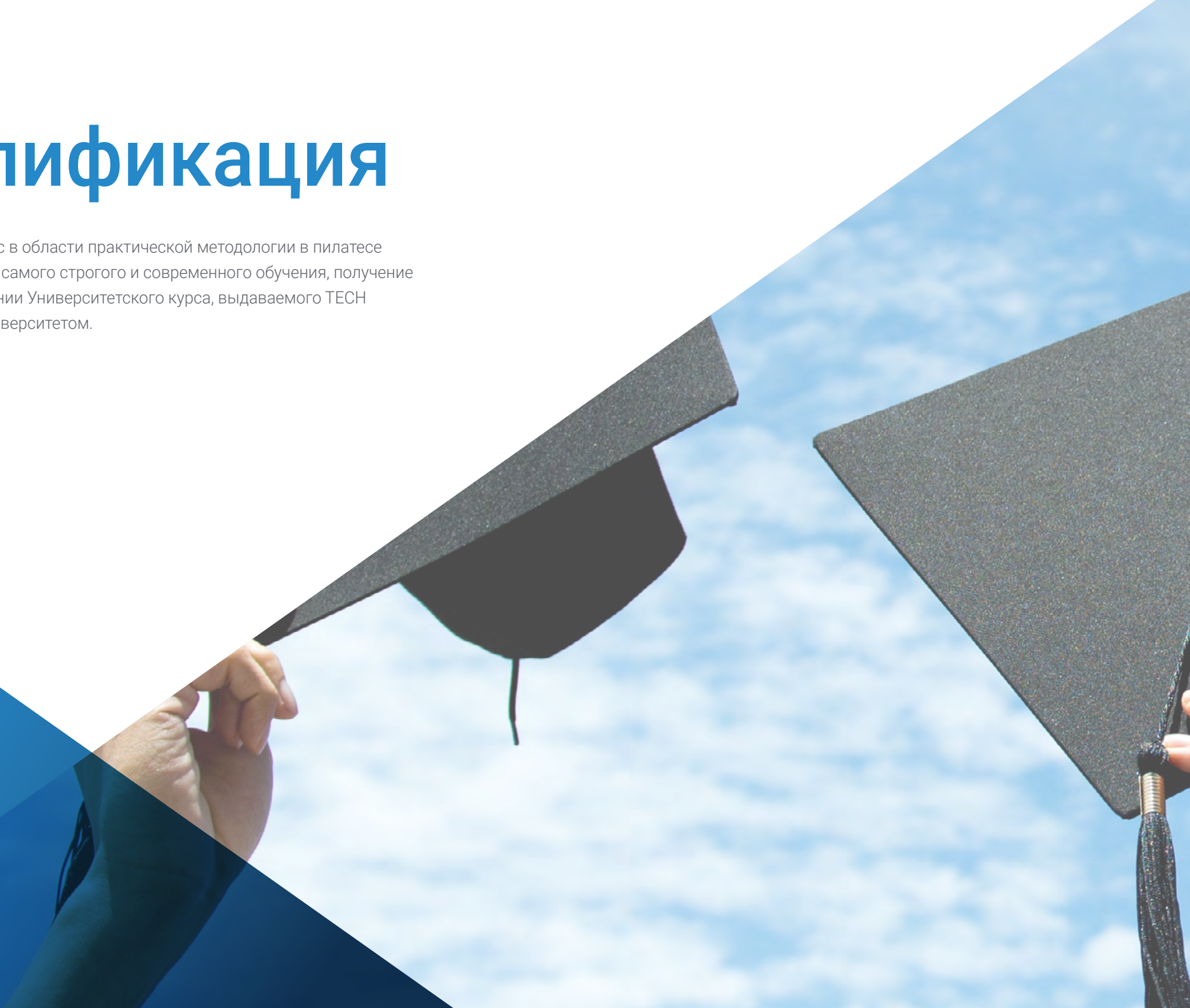
TECH предлагает наиболее актуальные материалы курса в виде карточек или кратких справочных руководств. Это сжатый, практичный и эффективный способ помочь студенту продвигаться в обучении.



06

Квалификация

Университетский курс в области практической методологии в пилатесе гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Университетского курса, выдаваемого TECH Технологическим университетом.





“

Успешно пройдите эту программу и получите университетский диплом без хлопот, связанных с поездками и оформлением документов”

Данный **Университетский курс в области практической методологии в пилатесе** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

После прохождения аттестации студент получит по почте* с подтверждением получения соответствующий диплом о прохождении **Университетского курса**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **TECH Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную на Университетском курсе, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Университетский курс в области практической методологии в пилатесе**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 недель**



*Гаагский апостиль. В случае, если студент потребует, чтобы на его диплом в бумажном формате был проставлен Гаагский апостиль, TECH EDUCATION предпримет необходимые шаги для его получения за дополнительную плату.

Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

Персональное внимание Технологии

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

Университетский курс

Практическая методология
в пилатесе

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Университетский курс

Практическая методология в пилатесе

