

# Corso Universitario

Pilates per le Alterazioni  
della Colonna Vertebrale



**tech** università  
tecnologica

## Corso Universitario

### Pilates per le Alterazioni della Colonna Vertebrale

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/pilates-alterazioni-colonna-vertebrale](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/pilates-alterazioni-colonna-vertebrale)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 16*

05

Metodologia

---

*pag. 20*

06

Titolo

---

*pag. 28*

# 01

# Presentazione

Il Metodo Pilates è più di un semplice sport per rimettersi in forma, in quanto produce un effetto molto positivo sulla schiena, in particolare sulla parte bassa, che è la zona che provoca più dolore e disagio tra la popolazione. Questa patologia è la principale causa di dolore cronico, con almeno il 20% delle persone che ne soffrono. Vista la rilevanza che questa disciplina ha assunto al giorno d'oggi, TECH ha creato questo corso con lo scopo di fornire ai professionisti del mondo dello sport contenuti esclusivi relativi a informazioni scientifiche e aggiornate sui trattamenti con il Pilates applicabili alle diverse alterazioni della colonna vertebrale. Il tutto in un formato online e con un team di docenti esperti.



“

*TECH è innovazione ed esclusività, per questo offre agli specialisti il materiale didattico più rivoluzionario nel campo del Pilates”*

Il Metodo Pilates promuove la potenza, la flessibilità e il controllo del tono muscolare e del corpo in movimento in poche sedute. È efficace anche come tecnica di riabilitazione e fisioterapia, il che lo ha reso una pratica diffusa tra la popolazione e i professionisti dello sport. Inoltre, a seconda delle capacità di ogni persona, è possibile adattare la sessione di Pilates, sia per le persone con difficoltà motorie che per gli sportivi d'élite, il cui obiettivo è migliorare la tecnica o prevenire gli infortuni.

In questo senso, la ricerca in quest'area di conoscenza ha continuato a progredire, riuscendo a incorporare questa disciplina in molteplici sport come complemento alla preparazione fisica degli atleti, rendendo evidente che i professionisti delle Scienze Motorie devono rimanere all'avanguardia in questo campo. In questo modo, questo programma fornirà allo specialista i nuovi sviluppi del Pilates nelle alterazioni spinali e i principali problemi di questa zona del corpo e il loro approccio.

In questo modo, il professionista rafforzerà le proprie conoscenze su aspetti specifici legati alla differenziazione delle applicazioni negli esercizi di Pilates e agli adattamenti da apportare a ogni persona. Un programma che integra un team di insegnanti specializzati e, allo stesso tempo, supportato da contenuti multimediali di qualità che offrono dinamismo e comfort con la modalità online.

Allo stesso modo, TECH si concentra sulla metodologia di insegnamento a partire dall'eccellenza e dalla comodità, motivo per cui questa proposta accademica offre il miglior aggiornamento, essendo quindi una qualifica che garantisce flessibilità. Il professionista ha solo bisogno di un dispositivo con una connessione a Internet per accedere facilmente alla piattaforma virtuale dalla comodità del luogo in cui si trova.

Questo **Corso Universitario in Pilates per le Alterazioni della Colonna Vertebrale** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Fisioterapia e Pilates
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardo alle discipline mediche essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutore, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Possibilità di accedere ai contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a internet



*In TECH potrai acquisire le competenze necessarie per applicare tecniche innovative di preparazione fisica basate sul Pilates”*

“

*Il Metodo Pilates è una disciplina che si è evoluta nel corso degli anni e con TECH avrai a portata di mano gli ultimi aggiornamenti in questo campo di studi"*

Il personale docente del programma comprende rinomati professionisti e riconosciuti specialisti appartenenti a prestigiose società e università, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

*Approfondisci la patologia discale, muscolare e articolare comodamente da casa tua.*

*È sufficiente un dispositivo elettronico con connessione a Internet per accedere alla piattaforma virtuale comodamente da casa.*





# 02

## Obiettivi

Questa qualifica mira a migliorare le competenze e le abilità dei diplomati attraverso l'utilizzo di materiale unico e innovativo relativo al Pilates nei disturbi spinali. Per questo motivo, TECH mette a disposizione diverse risorse tecnologiche che garantiscono il successo di questo programma accademico. Così, al termine di questo Corso Universitario, lo studente avrà coltivato la propria conoscenza dei protocolli di esercizio specifici per il processo di recupero degli infortuni e della biomeccanica della colonna vertebrale.







“

*Con questo programma ti garantirai il successo dello sviluppo e del completamento del Corso Universitario, assicurandoti una grande crescita professionale”*



## Obiettivi generali

---

- ♦ Migliorare le conoscenze e le competenze professionali nella pratica e nell'insegnamento del metodo Pilates a terra, sulle diverse macchine e con gli attrezzi
- ♦ Differenziare le applicazioni degli esercizi di Pilates e gli adattamenti da apportare a ciascun paziente
- ♦ Stabilire un protocollo di esercizi adattato alla sintomatologia e alla patologia di ciascun paziente
- ♦ Definire le progressioni e le regressioni degli esercizi in base alle diverse fasi del processo di recupero di un infortunio
- ♦ Evitare gli esercizi controindicati in base alla precedente valutazione dei pazienti e dei clienti
- ♦ Trattare in modo approfondito gli attrezzi utilizzati nel Metodo Pilates
- ♦ Fornire le informazioni necessarie per poter ricercare informazioni scientifiche e aggiornate sui trattamenti Pilates applicabili a diverse patologie
- ♦ Analizzare le esigenze e i miglioramenti delle attrezzature Pilates in uno spazio terapeutico destinato all'esercizio Pilates
- ♦ Sviluppare azioni che migliorino l'efficacia degli esercizi di Pilates basati sui principi del metodo Pilates
- ♦ Eseguire correttamente e analiticamente gli esercizi basati sul Metodo Pilates
- ♦ Analizzare i cambiamenti fisiologici e posturali che interessano le donne in gravidanza
- ♦ Progettare esercizi adatti alla donna nel corso della gravidanza fino al parto
- ♦ Descrivere l'applicazione del Metodo Pilates negli sportivi di alto livello







## Obiettivi specifici

---

- ♦ Approfondire i principali problemi della colonna vertebrale e il loro approccio
- ♦ Aggiornare le conoscenze sui principali problemi della schiena e sul loro approccio
- ♦ Applicare protocolli di esercizio specifici per il processo di recupero degli infortuni



*Potrai rafforzare le tue competenze sugli esercizi di Pilates più adatti a risolvere i principali problemi della schiena”*

# 03

## Direzione del corso

TECH mantiene una filosofia basata sull'eccellenza accademica in tutte le sue qualifiche. Per tale ragione esegue un processo di selezione meticoloso per ogni singolo docente che vi è coinvolto. In questo modo, il professionista avrà accesso ai contenuti sviluppati da una squadra di docenti specializzati in Pilates Terapeutico, Osteopatia del Sistema Locomotore e Biomeccanica applicata alla valutazione degli infortuni e alle tecniche avanzate in Fisioterapia. La sua solida esperienza e la sua solida base di conoscenze permetteranno agli studenti di ottenere una preparazione aggiornata e di alto livello.







“

*TECH pensa all'eccellenza accademica e la raggiunge con una squadra specializzata nelle tecniche più avanzate per il miglioramento della performance dell'atleta con il Pilates”*

## Direttrice ospite internazionale

Il Dott. Edward Laskowski è una figura di spicco internazionale nel campo della **Medicina Sportiva** e della **Riabilitazione Fisica**. Certificato dall'**American Board of Physical Medicine and Rehabilitation**, è stato parte integrante del prestigioso staff della **Clinica Mayo**, dove ha ricoperto la carica di **Direttore del Centro di Medicina dello Sport**.

Inoltre, la sua esperienza copre un'ampia gamma di discipline, dalla **Medicina Sportiva** al **Fitness** e all'**Allenamento della Forza e Stabilità**. Ha lavorato a stretto contatto con un team multidisciplinare di specialisti in **Medicina Fisica, Riabilitazione, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia dello Sport**, per fornire un approccio olistico alla cura dei suoi pazienti.

Allo stesso modo, la sua influenza si estende oltre la pratica clinica, in quanto è stato riconosciuto a **livello nazionale e internazionale** per i suoi contributi al mondo dello **sport** e della **salute**. Così, è stato nominato dal presidente **George W. Bush** per il **Consiglio del Presidente sul fitness e lo sport**, e ha ricevuto un **premio di servizio distinto dal Dipartimento della salute e dei servizi umani**, sottolineando il suo impegno per la promozione di **stili di vita sani**.

Inoltre, è stato un elemento chiave in **eventi sportivi** di fama, come le **Olimpiadi invernali (2002)**, a **Salt Lake City**, e la **maratona di Chicago**, fornendo **assistenza medica** di qualità. A ciò si aggiunge la sua dedizione alla **divulgazione**, che si è riflessa nel suo ampio lavoro sulla creazione di **risorse accademiche**, tra cui il **CD-ROM della Clinica Mayo su Sport, Salute e Fitness**, e il suo ruolo di **Contributor Editor** del libro "**Clinica Mayo Fitness for Everybody**". Con una passione per bandire i miti e fornire informazioni accurate e aggiornate, il dottor Edward Laskowski continua ad essere una voce influente nella **Medicina dello Sport** e nel **Fitness globale**.





## Dott. Laskowski, Edward

---

- Direttore del Centro di Medicina Sportiva della Clinica Mayo, Stati Uniti
- Consulente medico presso la National Hockey League Association, Stati Uniti
- Medico presso la Clinica Mayo, Stati Uniti
- Membro del Policlinico Olimpico alle Olimpiadi invernali (2002), Salt Lake City
- Specialista in medicina dello sport, fitness, allenamento della forza e allenamento di stabilità
- Certificato dal Consiglio Americano di Medicina Fisica e Riabilitazione
- Contributore del libro "Clinica Mayo Fitness for EveryBody"
- Premio di servizio distinto del Dipartimento di salute e servizi umani
- Membro di: American College of Sports Medicine

“

*Grazie a TECH potrai  
apprendere con i migliori  
professionisti del mondo”*

## Direzione



### Dott. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapista presso il Club de Fútbol Atlético de Madrid
- ♦ CEO presso Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Docente del Master in Preparazione Fisica e Riabilitazione Sportiva nel Calcio
- ♦ Docente del Corso Post-laurea in Pilates Clinico
- ♦ Docente del Master in Biomeccanica e Fisioterapia dello Sport
- ♦ Master in Osteopatia dell'Apparato Locomotore presso la Scuola di Osteopatia di Madrid
- ♦ Specialista in Riabilitazione Pilates della Federazione Reale Spagnola di Ginnastica
- ♦ Master Universitario in Biomeccanica Applicata alla Valutazione degli Infortuni e Tecniche Avanzate in Fisioterapia
- ♦ Laurea in Fisioterapia conseguita presso l'Università Pontificia Comillas





# 04

## Struttura e contenuti

Questo Corso Universitario è stato progettato e concepito in base alle più recenti ricerche nel campo del Pilates, stabilendo un piano di studi che fornisce un importante contenuto sul Pilates per le Alterazioni della Colonna Vertebrale. Questo programma è orientato a fornire materiale avanzato sulle le diverse patologie, le loro sindromi, le tipologie e le conclusioni. Tutto questo, per mezzo di un'ampia varietà di strumenti multimediali che offrono un dinamismo a questo corso.





“

*Uno degli scopi di questa qualifica è quello di fornire all'esperto contenuti esclusivi nella patologia della colonna vertebrale lombare”*

## Modulo 1. Pilates per le Alterazioni della Colonna Vertebrale

- 1.1. Richiamo anatomico di base
  - 1.1.1. Osteologia della colonna
  - 1.1.2. Malformazioni della colonna
  - 1.1.3. Biomeccanica della colonna
  - 1.1.4. Conclusioni
- 1.2. Patologie frequenti che possono essere trattate con il Pilates
  - 1.2.1. Patologie della crescita
  - 1.2.2. Patologie nei pazienti anziani
  - 1.2.3. Patologie del più sedentarie
  - 1.2.4. Patologie negli atleti
- 1.3. Esercizi in MATT, su macchine e con attrezzi. Protocollo generale
  - 1.3.1. Esercizi di allungamento
  - 1.3.2. Esercizi di stabilizzazione centrale
  - 1.3.3. Esercizi di mobilizzazione articolare
  - 1.3.4. Esercizi di rafforzamento
  - 1.3.5. Esercizi funzionali
- 1.4. Patologie del disco
  - 1.4.1. Pato-meccanica
  - 1.4.2. Sindromi discali
  - 1.4.3. Differenze nei tipi di patologie
  - 1.4.4. Pratiche corrette
- 1.5. Patologia articolare
  - 1.5.1. Pato-meccanica
  - 1.5.2. Sindromi articolari
  - 1.5.3. Tipi di patologia
  - 1.5.4. Conclusioni
- 1.6. Patologia muscolare
  - 1.6.1. Pato-meccanica
  - 1.6.2. Sindromi muscolari
  - 1.6.3. Tipi di patologie
  - 1.6.4. Conclusioni







- 1.7. Patologia della colonna cervicale
  - 1.7.1. Sintomatologia
  - 1.7.2. Sindromi cervicali
  - 1.7.3. Protocolli anestetici specifici
  - 1.7.4. Conclusioni
- 1.8. Patologia della Colonna Dorsale
  - 1.8.1. Sintomatologia
  - 1.8.2. Sindromi dorsali
  - 1.8.3. Protocolli anestetici specifici
  - 1.8.4. Conclusioni
- 1.9. Patologia della Colonna Lombare
  - 1.9.1. Sintomatologia
  - 1.9.2. Sindromi lombari
  - 1.9.3. Protocolli anestetici specifici
  - 1.9.4. Conclusioni
- 1.10. Patologia sacroiliaca
  - 1.10.1. Sintomatologia
  - 1.10.2. Sindromi lombari
  - 1.10.3. Protocolli anestetici specifici
  - 1.10.4. Conclusioni

“

*I casi di studio ti daranno una visione molto più approfondita degli esercizi di Pilates adatti a ciascuna patologia spinale”*

05

# Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning.***

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***







“

*Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”*

### Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

*Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo”*



*Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.*



*Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.*

## Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

*Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”*

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.



## Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

*Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.*

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.







Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

*Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.*

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.

Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



#### Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



#### Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



#### Pratiche di competenze e competenze

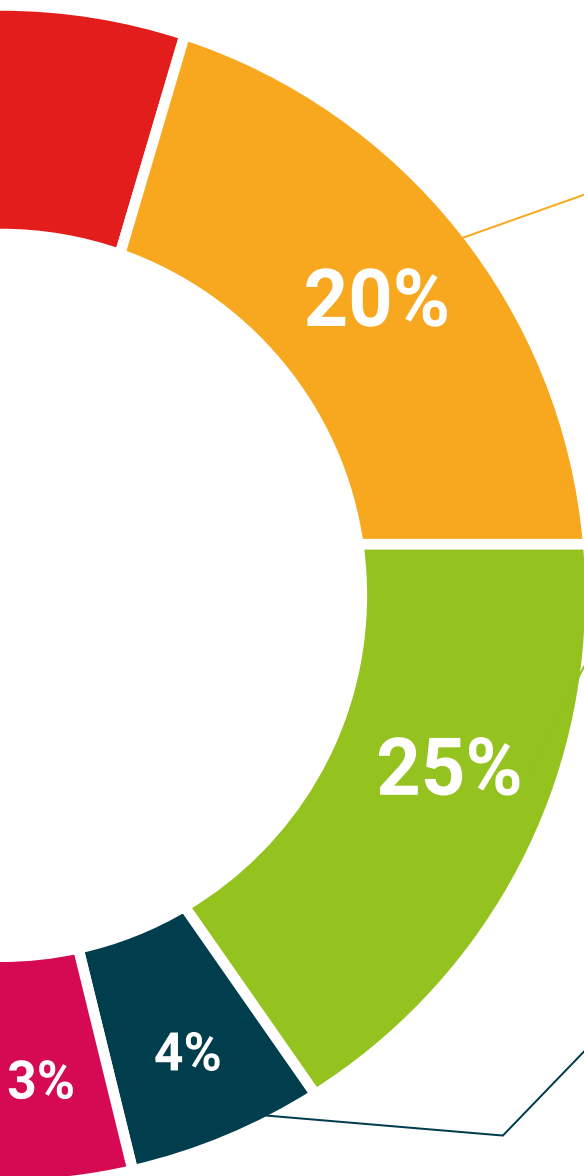
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





**Casi di Studio**

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



**Riepiloghi interattivi**

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



**Testing & Retesting**

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.





# 06 Titolo

Il Corso Universitario in Pilates per le Alterazioni della Colonna Vertebrale garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.





“

*Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Corso Universitario in Pilates per le Alterazioni della Colonna Vertebrale** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata\* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Pilates per le Alterazioni della Colonna Vertebrale**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**



\*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro  
salute fiducia persone  
educazione informazione tutor  
garanzia accreditamento insegnamento  
istituzioni tecnologia apprendimento  
comunità impegno  
attenzione personalizzata innovazione  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingue

**tech** università  
tecnologica

### Corso Universitario

Pilates per le Alterazioni  
della Colonna Vertebrale

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online



# Corso Universitario

Pilates per le Alterazioni  
della Colonna Vertebrale

