

Corso Universitario

Pilates Durante la Gravidanza e il Post Parto





tech università
tecnologica

Corso Universitario Pilates Durante la Gravidanza e il Post Parto

- » 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-durante-gravidanza-post-parto

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 18

05

Metodologia

pag. 22

06

Titolo

pag. 30

01

Presentazione

La pratica del Pilates è particolarmente raccomandata nelle donne in gravidanza. Questo riesce a regolare il peso durante la gravidanza e dopo il parto aiuta a rimettersi in forma. Questa attività fisica e terapeutica diventa essenziale per adattare il corpo a tutte le fasi della gravidanza. Per questo, data la rilevanza nella salute e nel benessere delle donne, TECH ha creato questo programma accademico con l'intenzione di fornire allo specialista in Scienze Motorie un contenuto esclusivo per l'analisi dei cambiamenti fisiologici e posturali che influenzano alla donna incinta, così come gli esercizi più indicati. Tutto questo con un formato pedagogico 100% online e con un personale docente esperto sul Metodo Pilates.





“

*Aggiorna le tue competenze sui
problemi della gravidanza e affronta
il Metodo Pilates attraverso questo
Corso Universitario"*

Uno dei più grandi disturbi nelle donne in gravidanza si concentra sulla schiena. L'aumento di peso dovuto alle sue condizioni porta a dolori acuti in questa zona, mentre la mobilità è limitata e l'equilibrio è ridotto. In questo modo, il preparatore fisico o professionista dello sport, dovrà creare piani di allenamento basati sul rafforzamento, coordinazione e respirazione per il controllo e la gestione del dolore attraverso la pratica del Pilates. Questo permette alla paziente non solo un apporto alla salute fisica ma anche mentale aumentando la capacità di concentrazione.

In questo modo, gli studi in questo campo sono avanzati, riuscendo ad integrare in modo ottimale il Metodo Pilates ai processi di gravidanza nelle donne. Un progresso che ha portato, a sua volta, preparatori fisici ad integrare questa disciplina nelle loro sessioni. In questo modo, questo Corso Universitario fornirà all'esperto di sport gli aggiornamenti intorno al Pilates Durante la Gravidanza e il Post Parto e in sole 6 settimane.

Lo specialista rafforzerà le sue competenze in aree specifiche relative ai benefici della preparazione fisica durante la ricerca della gravidanza e l'attività fisica raccomandata. Inoltre, questo programma ha un eccellente team di insegnanti specializzati e che, a sua volta, integra contenuti multimediali di qualità che offrono dinamismo e comfort con la modalità online.

In questo senso, TECH pensa al comfort e all'eccellenza, ecco perché questa qualifica offre l'aggiornamento più completo e dei più alti standard, essendo così un programma di grande flessibilità in quanto lo studente ha bisogno di un solo dispositivo con connessione internet per accedere facilmente alla piattaforma virtuale dal sito ovunque io sia. Inoltre, parteciperai a un'esclusiva *Master class* diretta da un rinomato docente internazionale, dove acquisirai le conoscenze più avanzate.

Questo **Corso Universitario** in **Pilates Durante la Gravidanza e il Post Parto** 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 sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi pratici con cui è possibile valutare sé stessi per migliorare l'apprendimento
- ◆ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Disponibilità di accesso ai contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o portatile dotato di connessione a internet



Grazie a TECH potenzierai le tue conoscenze sull'incontinenza urinaria e sul Pavimento Pelvico attraverso esercizi specifici di Pilates frequentando un'esclusiva Master class"

“

Da una prospettiva teorico-pratica approfondirai gli esercizi di Pilates indicati nella prima gravidanza"

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti del settore, 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.

Rafforzerai le tue abilità nella pianificazione di sessioni di allenamento Metodo Pilates in sole 6 settimane.

TECH non solo presenta un programma con la comodità della modalità online, ma si concentra anche sui più alti standard nei suoi contenuti.



02 Obiettivi

Questo Corso Universitario in Pilates Durante la Gravidanza e il Post Parto è stato specificamente progettato per portare al professionista le più attuali innovazioni in questa attività fisica a basso impatto. Pertanto, TECH offre i migliori strumenti tecnologici, assicurando il successo degli studenti che cercano un aggiornamento completo delle loro competenze con le migliori risorse accademiche. Così, al termine di questa qualifica, lo studente avrà ampliato le sue capacità per guidare la donna durante la gravidanza, il parto e dopo il parto.



“

TECH ti fornisce i migliori metodi e strumenti didattici, permettendoti di raggiungere efficacemente gli obiettivi di questo programma accademico"



Obiettivi generali

- ◆ Migliorare le conoscenze e le competenze professionali nella pratica e nell'insegnamento degli esercizi 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 da un infortunio
- ◆ Evitare esercizi controindicati sulla base di una valutazione preventiva dei pazienti e dei clienti
- ◆ Trattare in modo approfondito gli attrezzi utilizzati nel Metodo Pilates
- ◆ Fornire le informazioni necessarie per essere in grado di ricercare informazioni scientifiche e aggiornate sui trattamenti Pilates applicabili alle 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 in sportivi di alto livello





Obiettivi specifici

- ◆ Distinguere le diverse fasi della gravidanza
- ◆ Determinare gli esercizi specifici per ogni fase
- ◆ Guidare la donna durante la gravidanza, il parto e il post parto

“

*In questo titolo universitario
progetterai esercizi adatti
alla donna nel corso della
gravidanza fino al parto”*

03

Direzione del corso

TECH è un'istituzione che si concentra sulla qualità dell'insegnamento che offre agli studenti in ciascuna delle qualifiche offerte. Per questo motivo, lo studente avrà accesso a un corso post-laurea creato da un personale docente altamente specializzato in pelviperineologia, recupero e riadattamento del Pavimento Pelvico e Riabilitazione Pilates. La sua vasta esperienza clinica e la sua profonda conoscenza ti permetteranno allo studente ottenere un aggiornamento effettivo e risolvere i dubbi relativi all'ordine del giorno nel corso di questo programma.





“

TECH ha riunito un team professionale di grande fama, specializzato nelle tecniche più avanzate in riabilitazione e Fisioterapia in Pelvipereineologia"

Direttore Ospite Internazionale

Il Dottor Edward Laskowski è una figura di spicco internazionale nel campo della **Medicina Sportiva** e della **Riabilitazione Fisica**. Certificato dal **Consiglio Americano di Medicina Fisica e Riabilitazione**, è stata parte integrante del prestigioso staff della **Mayo Clinic**, dove è stato **Direttore del Centro di Medicina dello Sport**.

Inoltre, la sua esperienza copre un'ampia gamma di discipline, dalla **Medicina Sportiva**, al **Fitness** e al **Training di 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 **internazionale** per i suoi contributi al mondo dello **sport** e della **salute**. In questo modo, 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 di Salute e Servizi Umani**, sottolineando il suo impegno per la promozione dello **stile 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 **cure mediche** 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 **Mayo Clinic** su **Sport, Salute e Fitness**, e il suo ruolo di **Editor Contributor** del libro *"Mayo Clinic 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 dello Sport di la Mayo Clinic, USA
- Consulente Medico presso la National Hockey League Association, Stati Uniti
- Medico presso la Mayo Clinic, 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
- Editore Contribuyente del libro *"Mayo Clinic 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 del Club di Calcio Atletico di Madrid(2005- 2023)
- ♦ CEO presso Fisio Domicilio Madrid
- ♦ Docente del Master in Preparazione Fisica e Riabilitazione Sportiva nel Calcio
- ♦ Docente nell'Esperto Universitario 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
- ♦ Master Universitario in Biomeccanica Applicata alla Valutazione degli Infortuni e Tecniche Avanzate in Fisioterapia
- ♦ Specialista in Pilates e Riabilitazione della Federazione Reale Spagnola di Ginnastica
- ♦ Laurea in Fisioterapia presso l'Università Pontificia di Comillas

Personale docente

Dott.ssa Parra Nebreda, Virginia

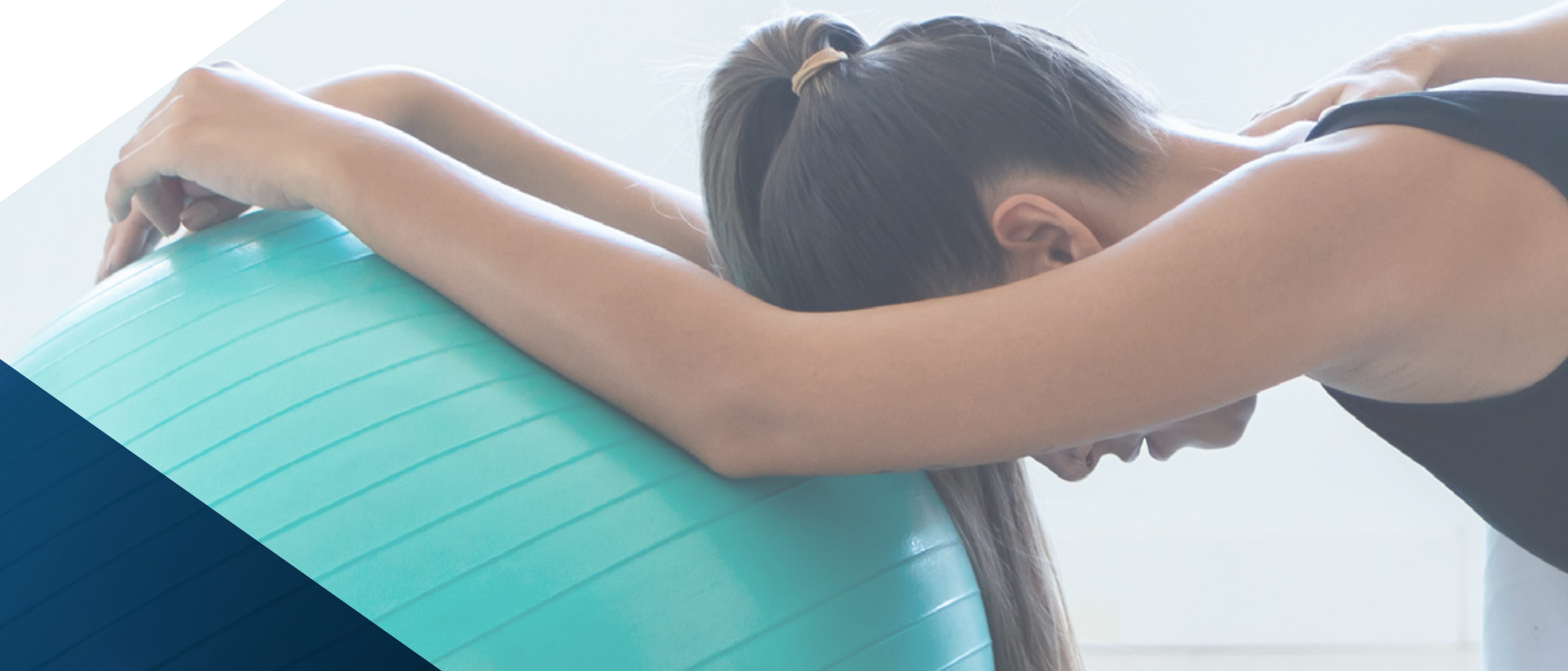
- ♦ Fisioterapista del Pavimento Pelvico presso la Fondazione di Sclerosi Multipla di Madrid
- ♦ Fisioterapista del Pavimento Pelvico presso la Clinica Letfisio
- ♦ Fisioterapista presso la Casa di Cura per Anziani Orpea
- ♦ Master in Fisioterapia Pelvipereineologica presso l'Università di Castiglia-la Mancha
- ♦ Corso di formazione in ecografia funzionale nella fisioterapia del pavimento pelvico maschile e femminile presso FISIOMEDIT Formación
- ♦ Preparazione agli esercizi Ipopressivi presso LOW PRESSURE FITNESS
- ♦ Laurea in Fisioterapia presso l'Università Complutense di Madrid



04

Struttura e contenuti

Questo programma è stato progettato e orientato intorno alle più recenti ricerche nel campo del Metodo Pilates, instaurando un piano di studi che apporta un grande contenuto sul Pilates Durante la Gravidanza e il Post Parto. Questo Corso Universitario è pensato per fornire un materiale unico e avanzato sul cambiamento statico pelvico-prolasso, essendo questo uno dei disturbi post-parto. Tutto questo, attraverso varie risorse multimediali che offrono dinamismo e una maggiore attrattiva per questo titolo universitario.





“

Questo Corso Universitario ti offrirà contenuti di primo livello su come orientare la donna durante la gravidanza, il parto e il post parto"

Modulo 1. Pilates durante la Gravidanza, Parto e Post Parto

- 1.1. Il primo trimestre
 - 1.1.1. Cambiamenti del primo trimestre
 - 1.1.2. Benefici ed obiettivi
 - 1.1.3. Esercizi indicati
 - 1.1.4. Controindicazioni
- 1.2. Il secondo trimestre
 - 1.2.1. Cambiamenti del secondo trimestre
 - 1.2.2. Benefici ed obiettivi
 - 1.2.3. Esercizi indicati
 - 1.2.4. Controindicazioni
- 1.3. Il terzo trimestre
 - 1.3.1. Cambiamenti del terzo trimestre
 - 1.3.2. Benefici ed obiettivi
 - 1.3.3. Esercizi indicati
 - 1.3.4. Controindicazioni
- 1.4. Parto
 - 1.4.1. Fase di dilatazione e parto
 - 1.4.2. Benefici ed obiettivi
 - 1.4.3. Raccomandazioni
 - 1.4.4. Controindicazioni
- 1.5. Postparto Immediato
 - 1.5.1. Recupero e post-partum
 - 1.5.2. Benefici ed obiettivi
 - 1.5.3. Esercizi indicati
 - 1.5.4. Controindicazioni
- 1.6. Incontinenza urinaria e pavimento pelvico
 - 1.6.1. Anatomia coinvolta
 - 1.6.2. Fisiopatologia
 - 1.6.3. Esercizi indicati
 - 1.6.4. Controindicazioni





- 1.7. Problemi in gravidanza e approccio con il Metodo Pilates
 - 1.7.1. Cambiamento nella statica del corpo
 - 1.7.2. Problemi più frequenti
 - 1.7.3. Esercizi indicati
 - 1.7.4. Controindicazioni
- 1.8. Preparazione alla gravidanza
 - 1.8.1. Benefici della forma fisica in gravidanza
 - 1.8.2. Attività fisica raccomandata
 - 1.8.3. Esercizi indicati nella prima gravidanza
 - 1.8.4. Preparazione durante la ricerca del secondo e dei successivi
- 1.9. Post parto tardivo
 - 1.9.1. Modifiche anatomiche a lungo termine
 - 1.9.2. Preparazione al ritorno all'attività fisica
 - 1.9.3. Esercizi indicati
 - 1.9.4. Controindicazioni
- 1.10. Alterazioni post parto
 - 1.10.1. Diastasi addominale
 - 1.10.2. Spostamento statico del bacino-prolasso
 - 1.10.3. Disturbi della muscolatura addominale profonda
 - 1.10.4. Indicazioni e controindicazioni nel cesareo



Grazie a questa proposta universitaria sarai a conoscenza delle indicazioni e controindicazioni di determinati esercizi post parto"

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.



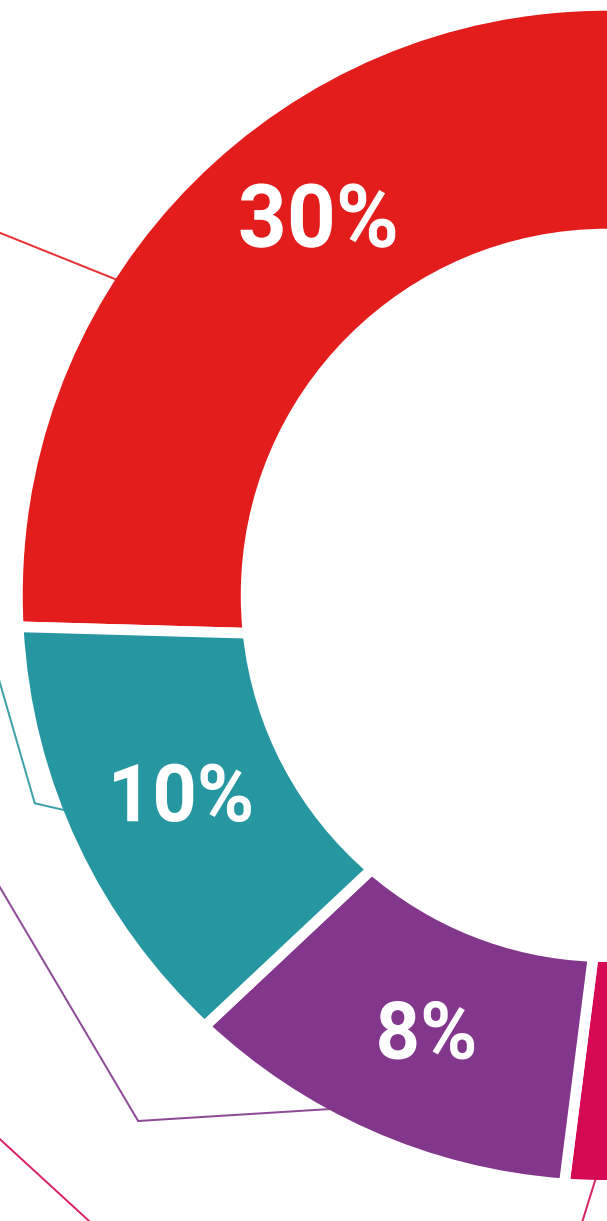
Pratiche di competenze e competenze

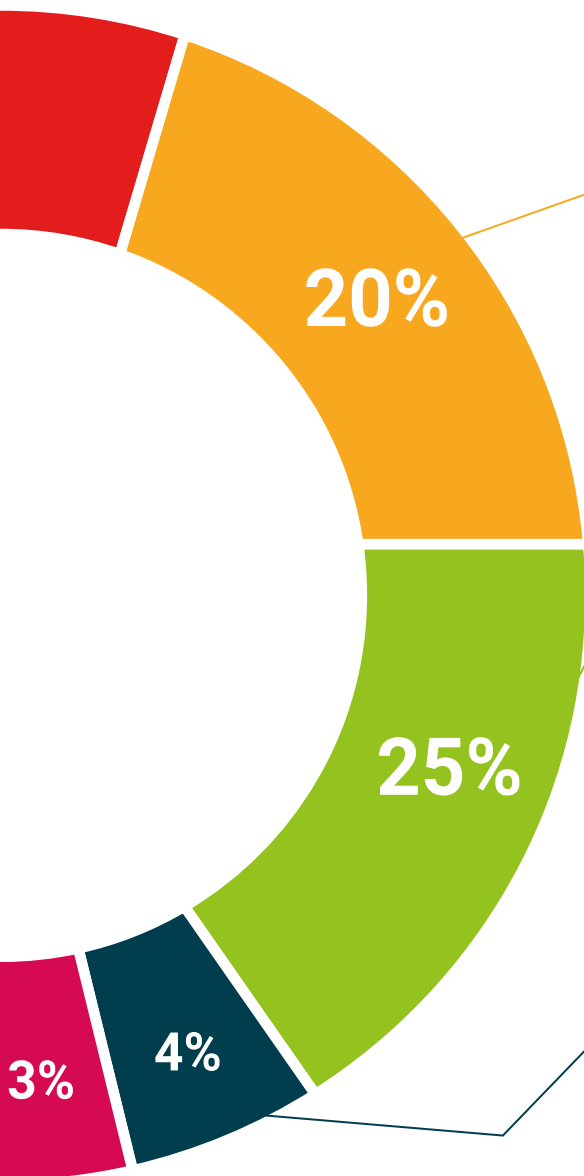
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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 Durante la Gravidanza e il Post Parto 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 Durante la Gravidanza e il Post Parto** 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 Durante la Gravidanza e il Post Parto**

Modalità: **Online**

Durata: **6 settimane**



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 linee

tech università
tecnologica

Corso Universitario

Pilates Durante la Granvidanza
e il Post Parto

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

Corso Universitario

Pilates Durante la Gravidanza e il Post Parto

