

# Corso Universitario

## Pilates Durante la Gravidanza e il Post Parto



## Corso Universitario Pilates Durante la Gravidanza e il Post Parto

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Global University
- » Accreditemento: 6 ECTS
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso web: [www.techtute.com/it/fisioterapia/corso-universitario/pilates-durante-gravidanza-post-parto](http://www.techtute.com/it/fisioterapia/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

Alcuni anni fa, la gravidanza era un periodo in cui si consigliava alla donna di riposare il più possibile e non fare alcuno sforzo. Tuttavia, la scienza ha dimostrato il contrario e a meno che non ci sia un rischio medico, tali pazienti possono e devono fare esercizio moderato in modo continuo. In questo modo, l'attività fisica apporta molteplici benefici al corso della gravidanza, il parto e la guarigione post parto. Ecco perché questo titolo è stato creato per permettere ai professionisti di potenziare le loro competenze in base al contenuto più attuale sul Pilates e la sua incidenza sulla donna incinta. Tutto, in un formato pedagogico 100% online e con un personale docente esperto.



“

*Grazie a TECH rafforzerai le tue competenze  
in base al contenuto più attuale sul Pilates e  
la sua incidenza sulla gravidanza”*



Durante la gravidanza, il ventre e i muscoli del pavimento pelvico sono sottoposti a una pressione crescente man mano che il bambino si sviluppa. Il Pilates è attualmente un'ottima opzione per una gravidanza sana, in quanto previene il mal di schiena rafforzando il pavimento pelvico e i muscoli che sostengono la colonna vertebrale.

Per questo motivo, è diventato l'opzione più esemplare di come affrontare una gravidanza, grazie ad esercizi che aiutano per quanto riguarda dolori muscolari derivanti dal cambiamento della postura e la tonificazione dei muscoli che lavoreranno di più durante il parto. In questo contesto, nasce questo Corso Universitario in Pilates Durante la Gravidanza e il Post Parto di 6 settimane.

In questo programma, il fisioterapista sarà aggiornato per analizzare vari problemi nella gravidanza e affrontarli con il Metodo Pilates. Inoltre, lo studente approfondirà sul post parto tardivo e come la paziente deve prepararsi a tornare all'attività fisica, e da lì approfondire concetti come alterazioni della muscolatura addominale profonda e diastasi addominale. Un programma che integra un personale docente specializzato, supportato da contenuti multimediali di alta qualità, che offre dinamismo e comfort grazie alla modalità 100% online.

Per accedere alla varietà di materiale didattico, gli studenti hanno bisogno solo di un dispositivo con la possibilità di accesso a Internet e possono così evitare di recarsi presso un centro di studio. Inoltre, l'efficace sistema *Relearning*, porterà a consolidare i concetti chiave in modo molto più semplice, senza dover investire lunghe ore nel processo di studio e memorizzazione.

Sarà anche offerta la possibilità di partecipare ad una *Master class* esclusiva e complementare, impartita da un esperto riconosciuto a livello internazionale nel campo della Medicina Sportiva e la Riabilitazione Fisica. Ciò consentirà agli studenti di migliorare le loro competenze e ampliare le loro conoscenze con la guida di un professionista di grande esperienza.

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 focalizzata sul Pilates Durante la Gravidanza e il Post Parto
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardo alle discipline mediche essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici con cui è possibile valutare sé stessi per migliorare l'apprendimento
- ♦ Speciale 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



*Una proposta accademica che si adatta a te e alle tue motivazioni di aggiornamento delle conoscenze grazie ad una metodologia 100% online"*

“

*Integra nella tua pratica le tecniche terapeutiche più efficaci durante il Post parto per trattare pazienti incinte”*

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.

*Per accedere alla grande varietà di materiale ti basterà un dispositivo elettronico dotato di connessione a internet.*

*Grazie al sistema Relearning potrai consolidare i concetti chiave in modo molto più rapido, semplice e con meno tempo.*



# 02

## Obiettivi

Questo Corso Universitario in Pilates Durante la Gravidanza e il Post Parto è stato creato principalmente per fornire al professionista gli aggiornamenti più recenti nel campo della Fisioterapia. Per questo, TECH apporta allo studente un contenuto di alta qualità rigoroso e con le informazioni più aggiornate, garantendo così il successo nello sviluppo del programma. Una volta terminato questo corso, lo studente avrà ottenuto conoscenze sulle diverse tecniche di questa disciplina, i suoi benefici, le raccomandazioni e le controindicazioni durante tutto il periodo della gravidanza.





A photograph of a woman with dark hair tied back, wearing an orange and purple top, performing a Pilates exercise on a light-colored wooden floor. The image is partially obscured by a large blue diagonal graphic element.

“

*Al termine di questo programma,  
lo studente avrà aggiornato le  
sue conoscenze sui benefici del  
Pilates al momento del parto”*



## Obiettivi generali

---

- Migliorare le conoscenze e le competenze professionali nella pratica e nell'insegnamento degli esercizi di Pilates a terra, su diversi macchinari e con 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

“

*TECH ti offre contenuti di alta qualità a cui puoi accedere comodamente dal tuo computer e da qualsiasi parte del mondo”*



# 03

## Direzione del corso

TECH offre un'istruzione d'élite per gli studenti che seguono i suoi programmi grazie agli strumenti più avanzati a livello didattico e tecnologico, riuscendo a portare a termine con successo lo sviluppo di ciascuna delle sue qualifiche. Allo stesso tempo, avranno accesso a un programma creato da un personale docente specializzato in Fisioterapia del Pavimento Pelvico e Tecniche Avanzate in Fisioterapia. La loro vasta esperienza e le conoscenze approfondite permetteranno al fisioterapista di risolvere i dubbi o rispondere alle domande che sorgono durante il corso di questo programma.



“

*Lo studente avrà accesso a un programma creato da un personale docente specializzato in Fisioterapia del Pavimento Pelvico con una consolidata esperienza nel settore”*



## Direttore Ospite Internazionale

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

La sua esperienza copre anche una vasta gamma di discipline, dalla **Medicina Sportiva**, al **Fitness** e l'**Allenamento della Forza e della Stabilità**. Ha lavorato a stretto contatto con un team multidisciplinare di specialisti in **Medicina Fisica**, **Riabilitazione**, **Ortopedia**, **Fisioterapia** e **Psicologia Sportiva**, per fornire un approccio completo alla cura dei suoi pazienti.

Inoltre, la sua influenza si estende oltre alla **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 su Fitness e Sport**, e ha ricevuto un **Premio di Servizio Distinto** dal **Dipartimento di Salute e dei Servizi Umani**, sottolineando il suo impegno a promuovere stili di vita sani.

Inoltre, è stato un elemento chiave in **importanti eventi sportivi** come le **Olimpiadi Invernali (2002)**, a **Salt Lake City**, e la **Chicago Marathon**, fornendo **assistenza medica** di qualità. A questo si aggiunge la sua dedizione alla **divulgazione**, che è stata riflessa nel suo ampio lavoro nella creazione di **risorse accademiche**, incluso il CD-ROM della **Clinica Mayo** su **Sport**, **Salute** e **Fitness**, nonché il suo ruolo come **Editore Contributore** del libro *"Mayo Clinic Fitness for EveryBody"*. Con una passione per **radicare i miti** e fornire informazioni accurate e aggiornate, il Dottor Edward Laskowski continua ad essere una voce influente nella **Medicina Sportiva** e il **Fitness** a livello mondiale.



## Dott. Laskowski, Edward

---

- Direttore del Centro di Medicina dello Sport della Clinica Mayo, Stati Uniti
- Medico Consulente presso l'Associazione dei Giocatori della National Hockey League, USA
- Medico presso la Clinica Mayo, Stati Uniti
- Membro del Policlinico Olimpico alle Olimpiadi Invernali (2002), Salt Lake City
- Specialista in Medicina Sportiva, Fitness, Allenamento della Forza e della Stabilità
- Certificato dal Consiglio Americano di Medicina Fisica e Riabilitazione
- Editore Contributore del libro *"Mayo Clinic Fitness for EveryBody"*
- Premio del Servizio Distinto del Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani
- Membro di: *American College of Sports Medicine*

“

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

## Direzione



### Dott. González Arganda, Sergio

- ♦ Fisioterapista del Club di Calcio Atletico di Madrid
- ♦ 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 Pelviperineologica presso l'Università di Castilla-la Mancha
- ♦ Corso di specializzazione in Ecografia Funzionale nella Fisioterapia del Pavimento Pelvico nell'Uomo e nella Donna presso FISIOMEDIT
- ♦ Allenamento Ipopressivo in LOW PRESSURE FITNES
- ♦ Laurea in Fisioterapia presso l'Università Complutense di Madrid





04

# Struttura e contenuti

Questo Corso Universitario si concentra sul fornire le informazioni più aggiornate e complete sul sistema Pilates durante la gravidanza e il post parto con lo scopo di enfatizzare come influisce sulla donna incinta e sul recupero dopo il parto. Un programma che descrive i fondamenti del suddetto metodo, la sua evoluzione e gli strumenti principali o gli elementi che facilitano la sua implementazione nelle sessioni di fisioterapia. In questo modo, lo studente sarà aggiornato in sole 180 ore con lezioni sui diversi esercizi specifici che sono implementati da questa disciplina per contrastare i dolori e rafforzare le diverse aree del corpo secondo il processo di gestazione.







“

*Approfondirai, durante 180 ore di lezioni, i diversi esercizi specifici per contrastare il dolore e rafforzare le diverse aree del corpo secondo il processo di gestazione”*

## Modulo 1. Pilastri durante la Gravidanza, il Parto e il Post parto

- 1.1. Il primo trimestre
  - 1.1.1. Cambiamenti del primo trimestre
  - 1.1.2. Benefici e 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 e 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 e 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 e obiettivi
  - 1.4.3. Raccomandazioni
  - 1.4.4. Controindicazioni
- 1.5. Post parto Immediato
  - 1.5.1. Recupero e post parto
  - 1.5.2. Benefici e 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. Cambiamenti anatomici 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 di bacino-prolasso
  - 1.10.3. Disturbi della muscolatura addominale profonda
  - 1.10.4. Indicazioni e controindicazioni nel cesareo



*I casi di studio ti danno una visione vicina alla metodologia più efficace per affrontare le donne incinte del primo figlio"*

# 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”*



## In TECH applichiamo il Metodo Casistico

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. I fisioterapisti/chinesiologi imparano meglio e in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

*Grazie a TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.*



Secondo il dottor Gervas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso faccia riferimento alla vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali della pratica del fisioterapista.

“

*Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”*

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. I fisioterapisti/chinesiologi che seguono questo metodo, non solo assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche, che permettono al fisioterapista/chinesiologo di integrarsi meglio nel mondo reale.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



## 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.

*Il medico imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate utilizzando software all'avanguardia per facilitare un apprendimento coinvolgente.*





All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Mediante questa metodologia abbiamo formato oltre 65.000 fisioterapisti/chinesiologi con un successo senza precedenti in tutte le specializzazioni cliniche indipendentemente dalla carica manuale/pratica. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di 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.*

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.

Il punteggio complessivo del nostro sistema di apprendimento è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



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



#### Materiale di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati da specialisti che insegneranno nel programma universitario, appositamente per esso, in modo che lo sviluppo didattico sia realmente 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.



#### Tecniche e procedure di fisioterapia in video

TECH introduce le ultime tecniche, gli ultimi progressi educativi e l'avanguardia delle tecniche attuali della fisioterapia/chinesiologia. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



#### Riepiloghi interattivi

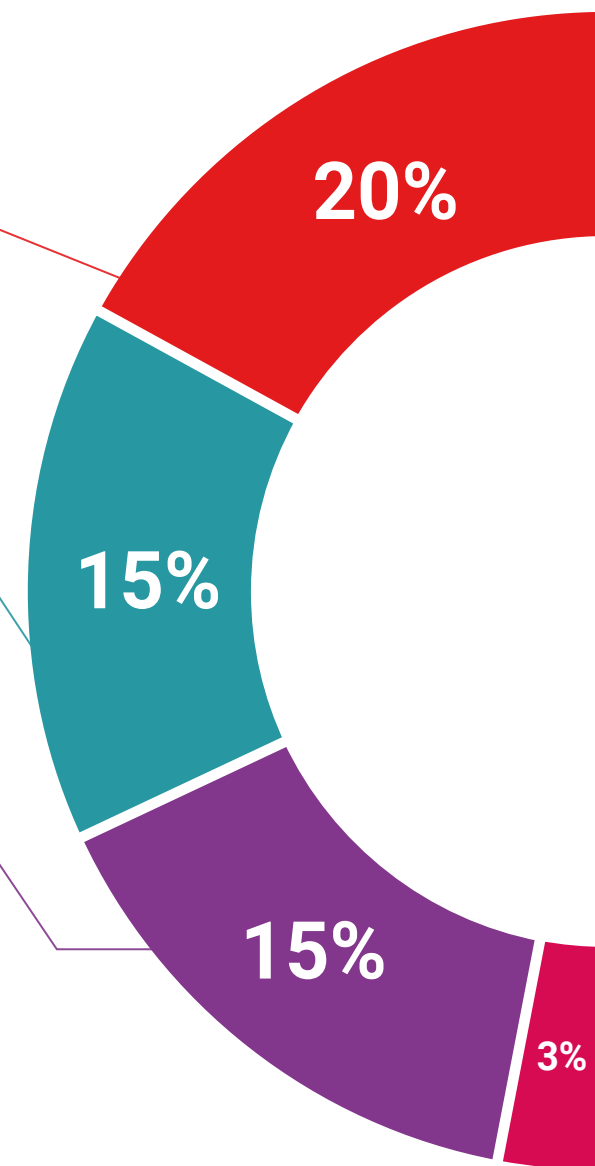
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

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

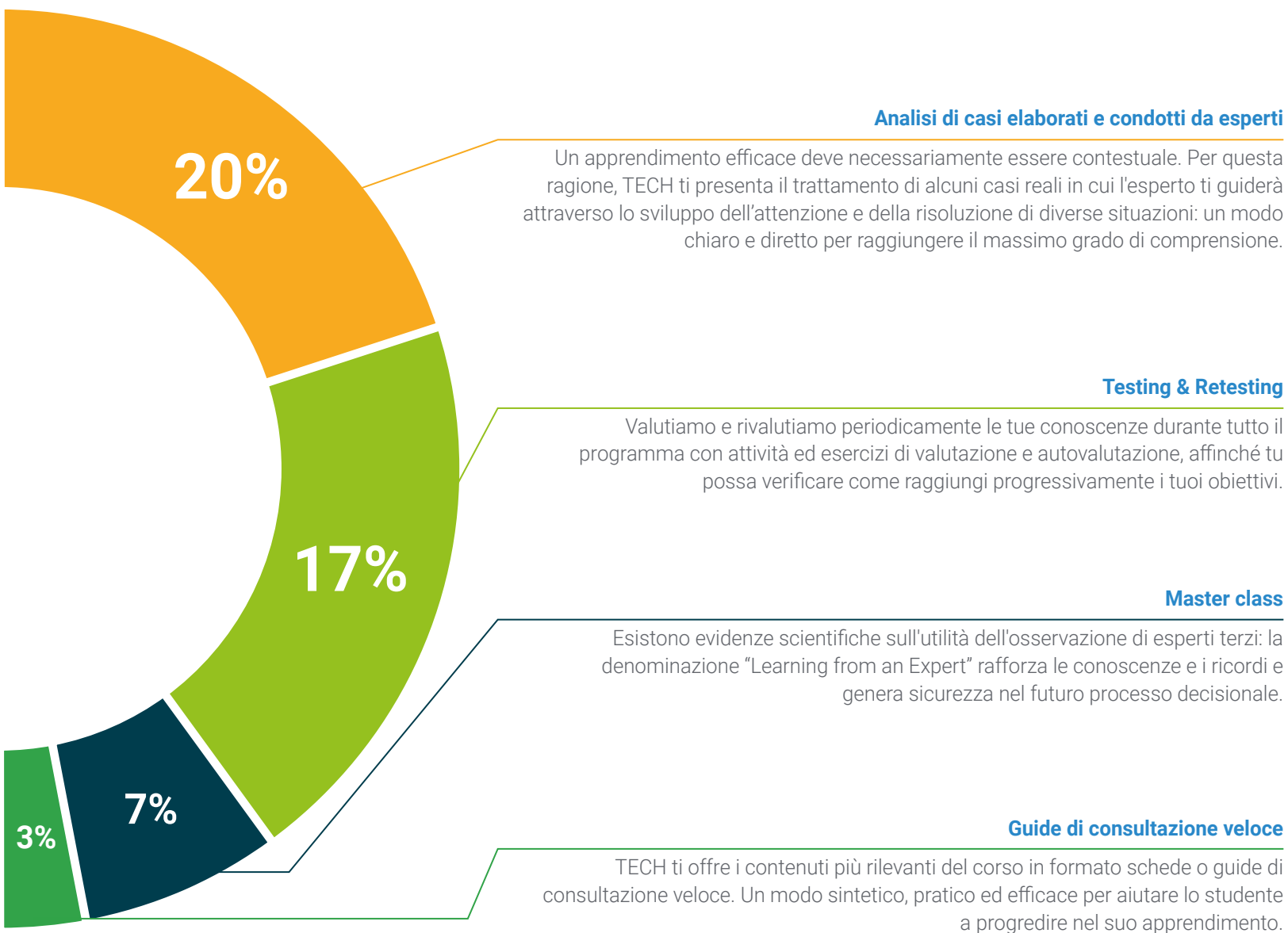


#### Letture complementari

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.







# 06 Titolo

Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio privato di Corso Universitario in Pilates Durante la Gravidanza e il Post Parto rilasciato da TECH Global University, la più grande università digitale del mondo.



“

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

Questo programma ti consentirà di ottenere il titolo di studio privato di **Corso Universitario in Pilates Durante la Gravidanza e il Post Parto** rilasciato da **TECH Global University**, la più grande università digitale del mondo.

**TECH Global University** è un'Università Ufficiale Europea riconosciuta pubblicamente dal Governo di Andorra ([bollettino ufficiale](#)). Andorra fa parte dello Spazio Europeo dell'Istruzione Superiore (EHEA) dal 2003. L'EHEA è un'iniziativa promossa dall'Unione Europea che mira a organizzare il quadro formativo internazionale e ad armonizzare i sistemi di istruzione superiore dei Paesi membri di questo spazio. Il progetto promuove valori comuni, l'implementazione di strumenti congiunti e il rafforzamento dei meccanismi di garanzia della qualità per migliorare la collaborazione e la mobilità tra studenti, ricercatori e accademici.

Questo titolo privato di **TECH Global University** è un programma europeo di formazione continua e aggiornamento professionale che garantisce l'acquisizione di competenze nella propria area di conoscenza, conferendo allo studente che supera il programma un elevato valore curriculare.

Titolo: **Corso Universitario in Pilates Durante la Gravidanza e il Post Parto**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**

Accreditamento: **6 ECTS**





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



**Corso Universitario**  
Pilates Durante la  
Gravidanza e il Post Parto

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Global University
- » Accreditamento: 6 ECTS
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Corso Universitario

## Pilates Durante la Gravidanza e il Post Parto