

Curso

Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores





Curso

Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/fisioterapia/curso/pilates-alteracoes-membros-inferiores

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 18

05

Metodologia

pág. 22

06

Certificação

pág. 30

01

Apresentação

A sociedade atual está muito mais consciente dos benefícios do Pilates para a saúde. Uma disciplina que revolucionou a metodologia de treino, mesmo para os atletas de elite. Neste sentido, a prevenção de lesões e o seu tratamento com base neste método assume uma grande relevância para tratar a parte inferior do corpo, uma das zonas onde ocorrem mais lesões. Por conseguinte, este Curso foi concebido para fornecer aos fisioterapeutas conteúdos avançados sobre os exercícios desta disciplina para tratar patologias da anca, do joelho, do pé ou do tornozelo. Tudo isto num formato 100% online e com uma equipa de professores experientes que desenvolveram um plano de estudos com uma abordagem teórico-prática muito útil na prática diária.





“

Graças a este Curso, ficará a par das técnicas de Pilates mais eficazes para as alterações dos membros inferiores”

Uma das áreas em que tanto os atletas como as pessoas em geral tendem a sofrer algum tipo de traumatismo é a parte inferior do corpo. Considerada pelos especialistas como uma das áreas mais propensas a lesões, a sua abordagem levou os fisioterapeutas a implementarem novas técnicas para lidar com as complicações individuais e, por conseguinte, também têm sido solicitados com mais frequência para intervirem na reabilitação física.

Paralelamente, a investigação nesta área tem continuado a avançar, melhorando, atualizando e integrando diferentes métodos terapêuticos com as bases do Pilates, tornando evidente que os profissionais de fisioterapia devem manter-se na vanguarda desta área do conhecimento. Neste contexto, é essencial manter-se atualizado no que diz respeito às técnicas mais recentes que têm vindo a ser aplicadas. Por este motivo, a TECH concebeu este plano de estudos com o objetivo de reforçar as competências e aptidões dos fisioterapeutas em Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores.

Assim, o aluno irá estudar em profundidade aspetos específicos das patologias da anca, como as patologias articulares, músculo-tendinosas e cirúrgicas, bem como as alterações do joelho, do tornozelo e do pé. Além disso, relativamente a cada uma delas, o plano de estudos inclui exercícios de Pilates que levarão os alunos a obter uma visão muito mais global e prática desta disciplina e dos seus benefícios para a recuperação dos pacientes. Além disso, esta qualificação, criada por uma equipa pedagógica especializada, conta com materiais multimédia exclusivos, proporcionando dinamismo e comodidade para a conclusão bem sucedida deste Curso.

Uma oportunidade única de frequentar uma qualificação do mais alto nível, através de uma metodologia 100% online e flexível que lhe permite conciliar as atividades diárias mais exigentes com uma proposta académica de vanguarda.

Este **Curso de Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em fisioterapia centrada nas alterações dos membros inferiores
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático com o qual está concebido recorre a informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ◆ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- ◆ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ◆ Aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ◆ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Este Curso foi concebido para lhe fornecer conteúdos exclusivos e avançados sobre a biomecânica dos membros inferiores”

“*Analise uma grande variedade de exercícios de Pilates com máquinas e acessórios ao longo de 150 horas letivas*”

O corpo docente do Curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta qualificação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma educação imersiva, programada para praticar em situações reais.

A conceção desta qualificação centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o especialista deve tentar resolver as diferentes situações da prática profissional que surgem ao longo do Curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Implemente na sua prática diária os diferentes métodos terapêuticos com as bases do Pilates para tratar as patologias do joelho.

O TECH adapta-se aos profissionais e, por isso, concebeu um Curso com acesso flexível aos conteúdos, sem restrições de tempo.



02

Objetivos

Esta qualificação oferece ao fisioterapeuta uma atualização completa sobre a utilização do método Pilates no tratamento das alterações dos membros inferiores, o que lhe permitirá aprofundar as diferentes ferramentas terapêuticas disponíveis para melhorar a mobilidade, a força e a funcionalidade dos pacientes com problemas nesta parte do corpo. Tudo isto com um plano de estudos criado por verdadeiros especialistas neste domínio.



“

Esta qualificação apresenta-lhe estudos de casos clínicos úteis para o tratamento de pacientes com perturbações póstero-mediais dos membros inferiores”



Objetivos gerais

- ◆ Aprofundar conhecimentos e competências profissionais na prática e no ensino de exercícios de Pilates no solo, em diferentes máquinas e com acessórios
- ◆ Diferenciar as aplicações dos exercícios de Pilates e as adaptações a efetuar para cada paciente
- ◆ Estabelecer um protocolo de exercícios adaptado à sintomatologia e à patologia de cada paciente
- ◆ Definir as progressões e regressões dos exercícios em função das diferentes fases do processo de recuperação de uma lesão
- ◆ Evitar os exercícios contraindicados com base numa avaliação prévia dos pacientes e clientes
- ◆ Gerir eficazmente os aparelhos utilizados no método Pilates
- ◆ Fornecer as informações necessárias para poder procurar informações científicas e atualizadas sobre os tratamentos com Pilates aplicáveis a diferentes patologias
- ◆ Analisar as necessidades e melhorias do equipamento de Pilates num espaço terapêutico para o exercício de Pilates
- ◆ Desenvolver ações para melhorar a eficácia dos exercícios de Pilates com base nos princípios do método
- ◆ Executar corretamente e de forma analítica os exercícios baseados no método Pilates
- ◆ Analisar as alterações fisiológicas e posturais que afetam a mulher grávida
- ◆ Conceber exercícios adaptados à mulher durante a gravidez até ao parto
- ◆ Descrever a aplicação do método Pilates em desportistas de alto nível





Objetivos específicos

- ◆ Detetar características diferenciadoras de cada lesão
- ◆ Abordar as alterações através de exercícios baseados no método Pilates
- ◆ Adequar protocolos de exercícios específicos ao processo de recuperação de lesões

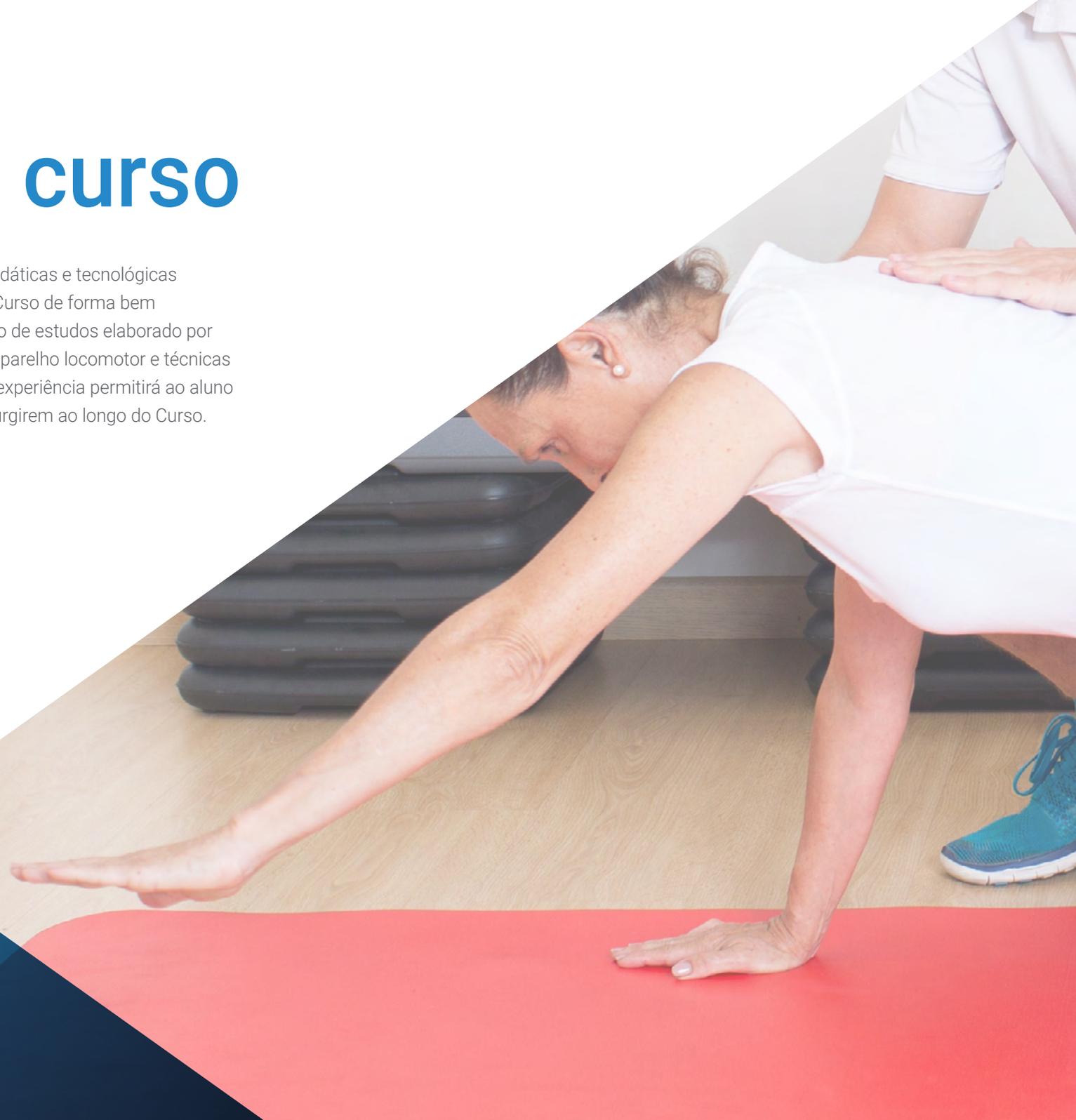
“

Aceda, onde e quando quiser, às informações mais recente e relevante sobre as técnicas de Pilates aplicadas às principais alterações dos membros inferiores”

03

Direção do curso

Neste Curso, os alunos irão encontrar ferramentas didáticas e tecnológicas inovadoras para levar a cabo o desenvolvimento do Curso de forma bem sucedida. Além disso, o aluno terá acesso a um plano de estudos elaborado por um corpo docente especializado em fisioterapia do aparelho locomotor e técnicas avançadas desta disciplina. Além disso, a sua vasta experiência permitirá ao aluno resolver as dúvidas ou responder às questões que surgirem ao longo do Curso.





“

O aluno terá acesso a um plano de estudos criado por um corpo docente especializado em fisioterapia e nas técnicas mais avançadas de Pilates”

Diretor Convidado Internacional

O Dr. Edward Laskowski é uma figura internacional de destaque no campo da **Medicina Desportiva e Reabilitação Física**. Certificado pelo **Conselho Americano de Medicina Física e Reabilitação**, tem sido parte integrante do prestigioso corpo clínico da **Clínica Mayo**, onde foi **Diretor do Centro de Medicina Desportiva**.

A sua experiência abrange um vasto leque de disciplinas, desde **Medicina Desportiva** até ao **Fitness e ao Treino de Força e Estabilidade**. Trabalha em estreita colaboração com uma equipa multidisciplinar de especialistas em **Medicina Física, Reabilitação, Ortopedia, Fisioterapia e Psicologia Desportiva**, proporcionando uma abordagem abrangente no cuidado dos seus pacientes.

Além da sua **prática clínica**, é reconhecido **nacional e internacionalmente** pelas suas contribuições para o mundo do **desporto e da saúde**. Foi nomeado pelo presidente **George W. Bush** para o **Conselho Presidencial sobre Aptidão Física e Desportos** e recebeu o **Prémio de Serviço Distinto do Departamento de Saúde e Serviços Humanos**, destacando o seu compromisso com a promoção de **estilos de vida saudáveis**.

Desempenhou também um papel crucial em **eventos desportivos** de prestígio, como os **Jogos Olímpicos de Inverno de 2002 em Salt Lake City** e a **Maratona de Chicago**, proporcionando **cuidados médicos** de qualidade. A sua dedicação à **divulgação** é evidente no seu extenso trabalho na criação de **recursos académicos**, incluindo o **CD-ROM da Clínica Mayo sobre Desportos, Saúde e Fitness**, e como **Editor Contribuinte** do livro **"Mayo Clinic Fitness for EveryBody"**. Com paixão por desmistificar mitos e fornecer informações precisas e atualizadas, o Dr. Edward Laskowski continua a ser uma voz influente na **Medicina Desportiva e Fitness** mundialmente.



Dr. Laskowski, Edward

- Diretor do Centro de Medicina Esportiva da Clínica Mayo, Estados Unidos
- Médico Consultor na Associação de Jogadores da Liga Nacional de Hóquei, Estados Unidos
- Médico na Clínica Mayo, Estados Unidos
- Membro do Policlínico Olímpico nos Jogos Olímpicos de Inverno de 2002, Salt Lake City
- Especialista em Medicina Desportiva, Fitness, Treino de Força e Estabilidade
- Certificado pela Junta Americana de Medicina Física e Reabilitação
- Editor Contribuinte do livro "Mayo Clinic Fitness for EveryBody"
- Prémio de Distinção do Serviço do Departamento de Saúde e Serviços Humanos
- Membro da: *American College of Sports Medicine*

“

Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”

Direção



Dr. González Arganda, Sergio

- ◆ Fisioterapeuta do Clube de Futebol Atlético de Madrid (2005-2023)
- ◆ CEO da Fisio Domicilio Madrid
- ◆ Docente do Mestrado em Preparação Física e Readaptação Desportiva no Futebol
- ◆ Docente do Curso de Especialização em Pilates Clínico
- ◆ Docente do Mestrado em Biomecânica e Fisioterapia Desportiva
- ◆ Mestrado em Osteopatia do Aparelho Locomotor pela Faculdade de Osteopatia de Madrid
- ◆ Mestrado em Biomecânica Aplicada à Avaliação da Lesão e Técnicas Avançadas em Fisioterapia.
- ◆ Especialista em Pilates e Reabilitação pela Real Federação Espanhola de Ginástica
- ◆ Licenciado em Fisioterapia pela Universidad Pontificia de Comillas

Professores

Dr. Pérez Costa, Eduardo

- ◆ CEO da Move2Be Fisioterapia y Readaptación
- ◆ Fisioterapeuta freelancer, tratamentos ao domicílio em Madrid
- ◆ Fisioterapeuta na Clínica Natal San Sebastián de los Reyes
- ◆ Readaptador desportivo do Club Baloncesto Zona Press
- ◆ Fisioterapeuta na filial da UD Sanse
- ◆ Fisioterapeuta de campo na Fundación Marcet
- ◆ Fisioterapeuta na clínica Pascual & Muñoz
- ◆ Fisioterapeuta na clínica Físio Life Plus
- ◆ Mestrado em Fisioterapia Manual do Aparelho Locomotor na Universidade de Alcalá
- ◆ Licenciatura em Fisioterapia pela Universidade de Alcalá

“*Aproveite esta oportunidade para adquirir conhecimentos sobre os últimos desenvolvimentos na área e aplicá-los na sua atividade diária*”



03

Estrutura e conteúdo

Este Curso reúne os critérios mais inovadores sobre cada uma das patologias das zonas inferiores do corpo com a abordagem de Pilates aplicada à reabilitação terapêutica em fisioterapia. Neste sentido, o aluno irá aprofundar diferentes exercícios específicos que são implementados a partir deste campo de estudo para contrariar patologias e alterações na parte inferior do corpo, como os tornozelos, joelhos e pés. Tudo isto apoiado por materiais didáticos que integram a inovação nos aspetos tecnológicos e educativos, elevando os processos académicos do TECH a outros níveis.





“

Irá aprofundar diferentes exercícios específicos que são implementados a partir deste campo de estudo para contrariar patologias e alterações na parte inferior do corpo”

Módulo 1. Pilates nas alterações dos membros inferiores

- 1.1. Revisão anatômica básica
 - 1.1.1. Osteologia dos membros inferiores
 - 1.1.2. Miologia dos membros inferiores
 - 1.1.3. Biomecânica dos membros inferiores
 - 1.1.4. Boas práticas
- 1.2. Patologias frequentes suscetíveis de tratamento com Pilates
 - 1.2.1. Patologias do crescimento
 - 1.2.2. Patologias dos atletas
 - 1.2.3. Outro tipo de patologias
 - 1.2.4. Conclusões
- 1.3. Exercícios indicados no tapete, em máquinas e com acessórios. Protocolo geral
 - 1.3.1. Exercícios de dissociação
 - 1.3.2. Exercícios de mobilização
 - 1.3.3. Exercícios de fortalecimento
 - 1.3.4. Exercícios funcionais
- 1.4. Patologias da anca
 - 1.4.1. Patologias articulares
 - 1.4.2. Patologias músculo-tendinosas
 - 1.4.3. Patologias cirúrgicas. Próteses
 - 1.4.4. Exercícios para a anca
- 1.5. Patologias do joelho
 - 1.5.1. Patologias articulares
 - 1.5.2. Patologias músculo-tendinosas
 - 1.5.3. Patologias cirúrgicas. Prótese
 - 1.5.4. Exercícios para o joelho
- 1.6. Patologias do tornozelo
 - 1.6.1. Patologias articulares
 - 1.6.2. Patologias músculo-tendinosas
 - 1.6.3. Patologias cirúrgicas
 - 1.6.4. Exercícios para o tornozelo





- 1.7. Patologias do pé
 - 1.7.1. Patologias articulares e fasciais
 - 1.7.2. Patologias músculo-tendinosas
 - 1.7.3. Patologias cirúrgicas
 - 1.7.4. Exercícios para o pé
- 1.8. Compressões de nervos dos membros inferiores
 - 1.8.1. Plexo braquial
 - 1.8.2. Nervos periféricos
 - 1.8.3. Tipos de patologias
 - 1.8.4. Exercícios para compressões de nervos dos membros inferiores
- 1.9. Análise da cadeia antero-lateral dos membros inferiores
 - 1.9.1. O que é a cadeia antero-lateral e qual a sua importância para o paciente
 - 1.9.2. Aspectos importantes para a avaliação
 - 1.9.3. Relações da cadeia com patologias já descritas
 - 1.9.4. Exercícios para trabalhar a cadeia antero-lateral
- 1.10. Análise da cadeia postero-medial dos membros inferiores
 - 1.10.1. O que é a cadeia postero-medial e qual a sua importância para o paciente
 - 1.10.2. Aspectos importantes para a avaliação
 - 1.10.3. Relações do complexo com patologias já descritas
 - 1.10.4. Exercícios para trabalhar a cadeia postero-medial



Neste Curso irá encontrar ferramentas didáticas e inovadoras que lhe proporcionarão uma aprendizagem muito útil para o seu desempenho como fisioterapeuta”

04

Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





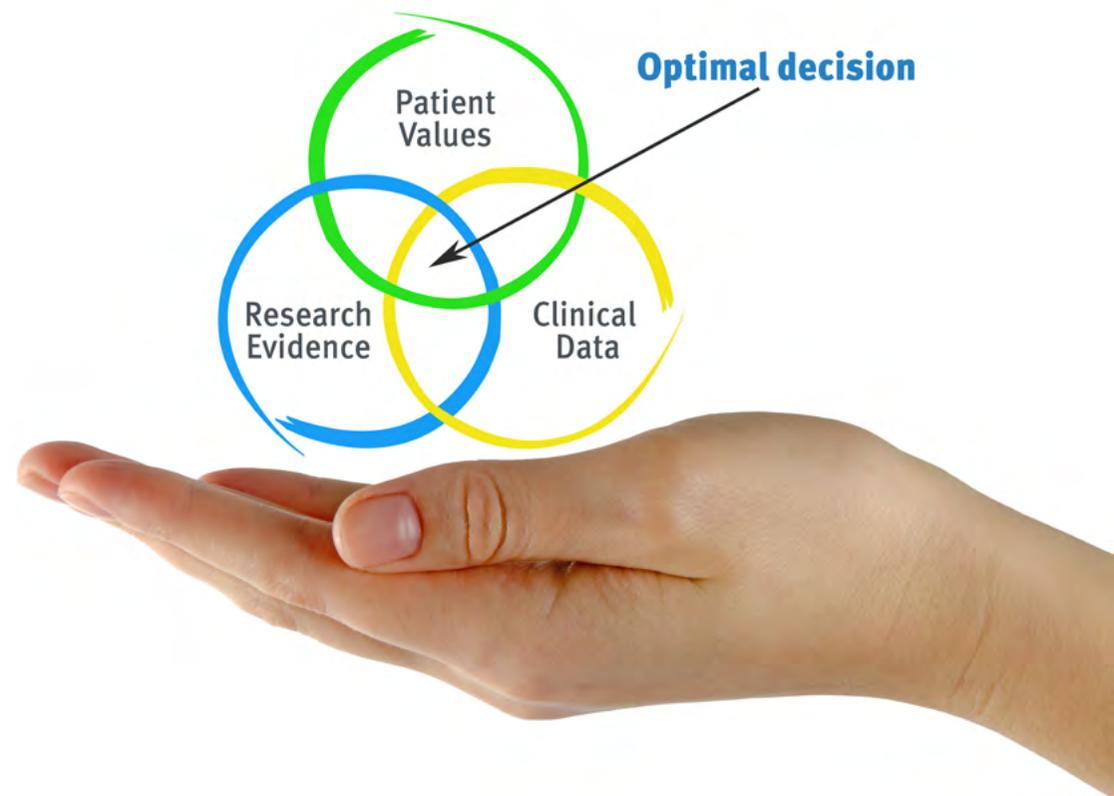
“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os fisioterapeutas/cinesiologistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo.



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso se baseie na vida profissional atual, tentando recriar as condições reais na prática profissional de enfermagem.

“

Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”

A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Fisioterapeutas/cinesiólogistas que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, como também desenvolvem a sua capacidade mental através de exercícios para avaliar situações reais e aplicar os seus conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao fisioterapeuta/cinesiólogista integrar-se melhor no mundo real.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.



O educador aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 65.000 fisioterapeutas/cinesiologistas com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas, independentemente da carga manual/prática. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Técnicas e procedimentos de fisioterapia em vídeo

A TECH traz as técnicas mais recentes e os últimos avanços educacionais para a vanguarda das técnicas e procedimentos atuais de fisioterapia/cinesiologia. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



Resumos interativos

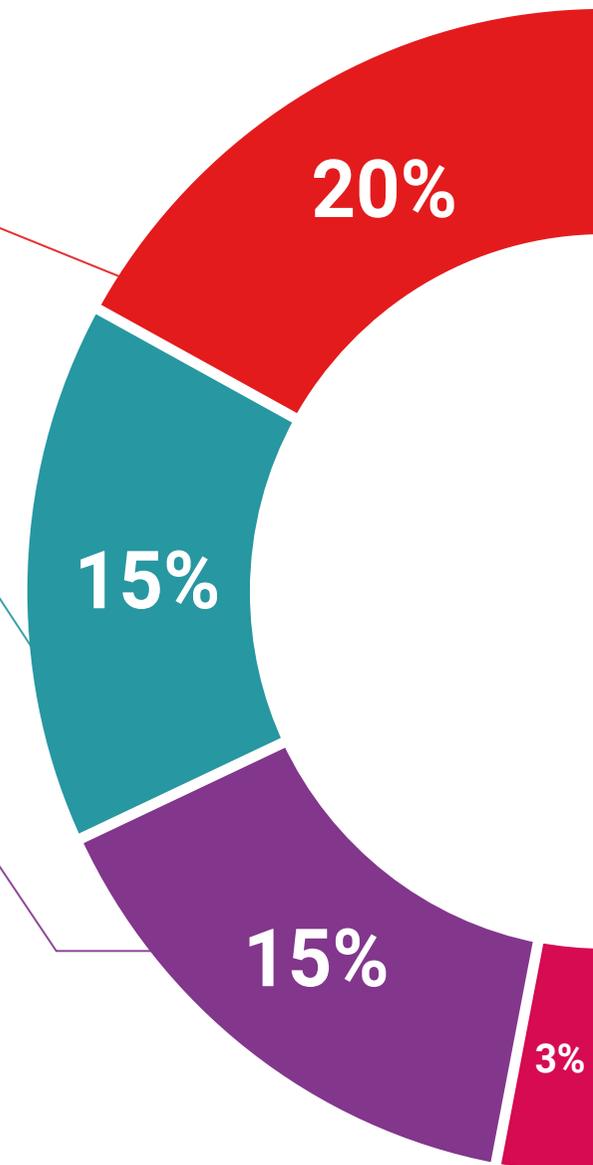
A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

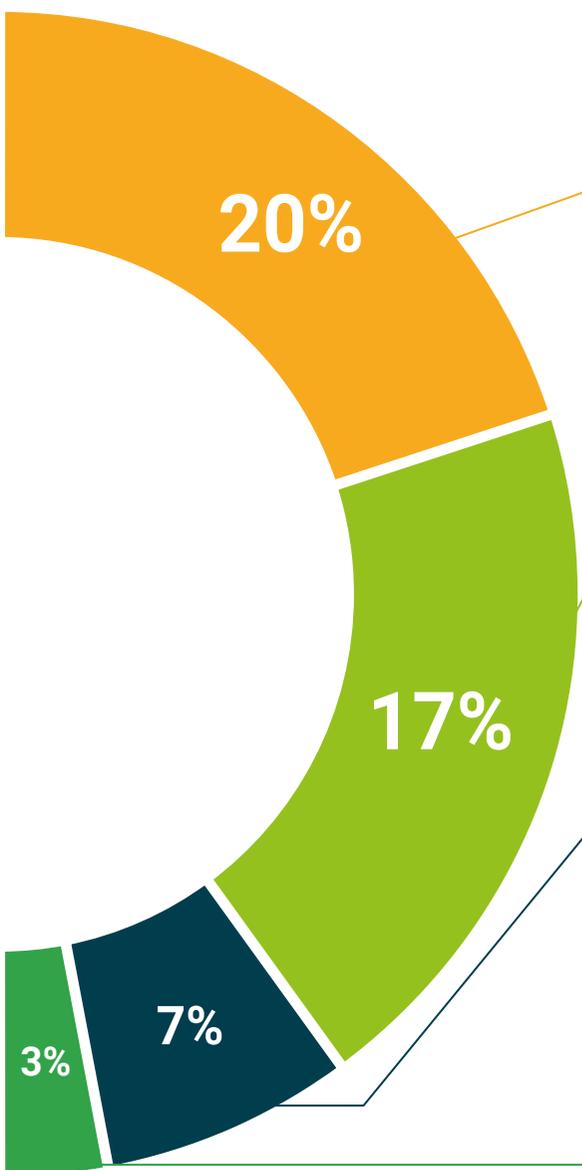
Este sistema para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação.





Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada. O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



Guias rápidos de atuação

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



05

Certificação

Este programa permitir-lhe-á obter o diploma Curso de Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores emitido pela TECH Universidade Tecnológica, a maior universidade digital do mundo.



“

Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

Este **Curso de Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado* correspondente ao título de **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Pilates nas Alterações dos Membros Inferiores**

Modalidade: **online**

Duração: **6 semanas**

ECTS: **6**



*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH Universidade Tecnológica providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade compromisso
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qualidade
desenvolvimento sustentabilidade

tech universidade
tecnológica

Curso

Pilates nas Alterações
dos Membros Inferiores

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 6 ECTS
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Curso

Pilates nas Alterações
dos Membros Inferiores