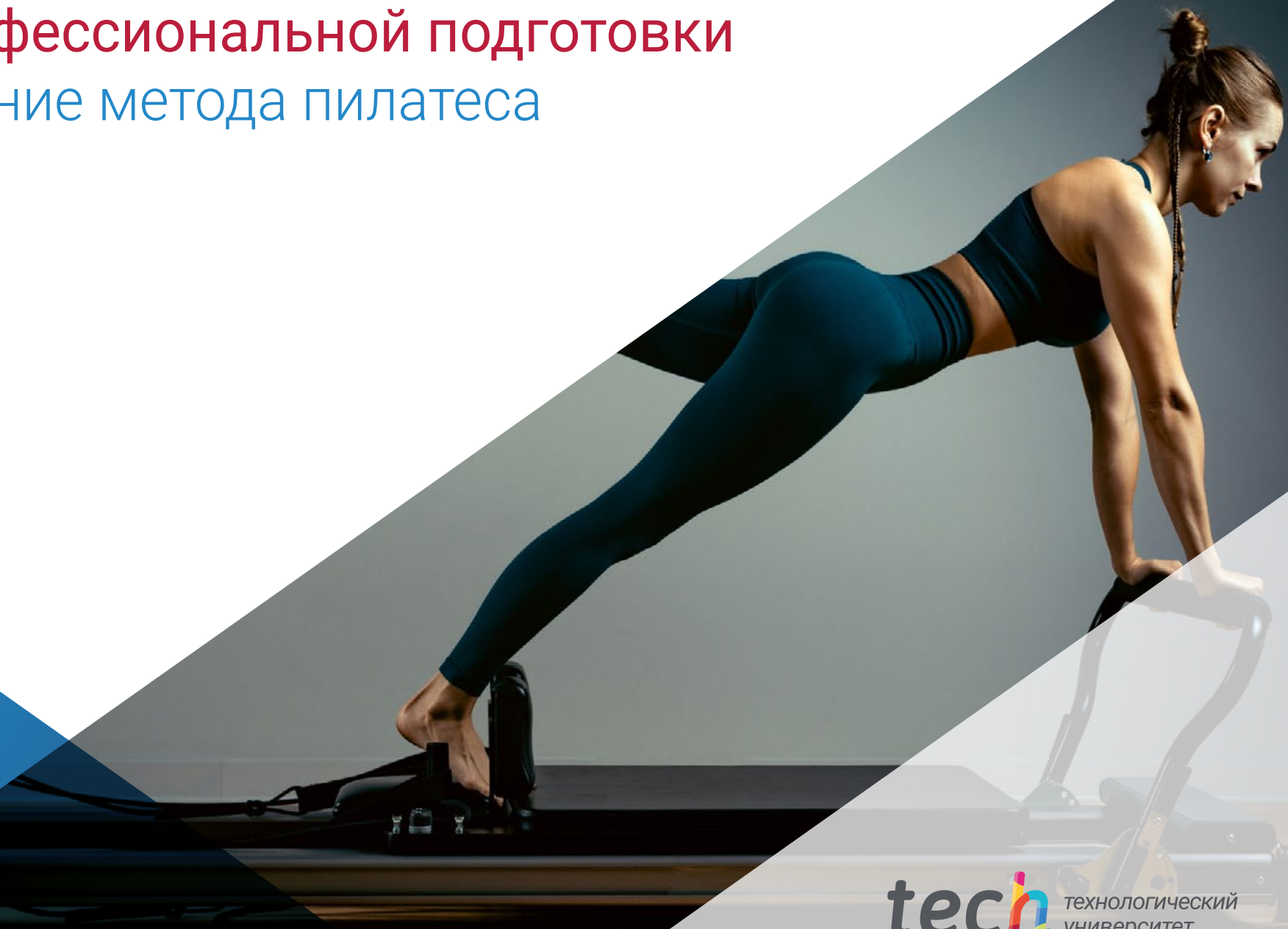


Курс профессиональной подготовки Применение метода пилатеса

Одобрено NBA



tech технологический
университет





Курс профессиональной подготовки

Применение метода пилатеса

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 месяцев
- » Учебное заведение: TECH Технологический университет
- » Режим обучения: 16ч./неделя
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-application-pilates-method

Оглавление

01

Презентация

стр. 4

02

Цели

стр. 8

03

Руководство курса

стр. 12

04

Структура и содержание

стр. 16

05

Методология

стр. 22

06

Квалификация

стр. 30

01

Презентация

Благодаря упражнениям на глубокую стабилизацию и укрепление мышц, выполняемых в методе пилатеса, данная техника может быть очень эффективной для профилактики спортивных травм. Поэтому так важно, чтобы тренер по физической подготовке был в курсе новейших разработок в этой дисциплине, чтобы предложить альтернативу обычным упражнениям. В связи с этим TESH разработал эту 100% онлайн-программу, которая предоставляет возможность обновить информацию об оценке осанки и упражнениях, показанных для каждой патологии, в соответствии с последними научными данными. И все это при наличии гибкого учебного плана, доступного 24 часа в сутки с любого цифрового устройства, имеющего подключение к Интернету.





““

Вы будете активно внедрять метод пилатеса в свою профессиональную практику благодаря 6-месячному Курсу профессиональной подготовки”

Метод пилатеса завоевал популярность в области фитнеса и реабилитации благодаря своим преимуществам в укреплении и стабилизации мышц, улучшении осанки, гибкости и общей физической силы тела. Эти преимущества побудили тренеров в области физической подготовки включить данный вид деятельности в свои занятия.

В этом смысле эволюция самого метода предполагает его постоянное совершенствование специалистами. В связи с этим ТЕСН разработал данный Курс профессиональной подготовки, состоящий из 450 учебных часов и позволяющий студенту получить полную информацию о применении метода пилатеса.

В рамках данной программы студенты изучат этапы развития этой дисциплины, проанализируют различные существующие виды пилатеса, а также наиболее подходящие упражнения для каждого человека. Все это, кроме того, с использованием системы Relearning, основанной на повторении содержания, которая позволит студенту в простой форме закрепить наиболее важные понятия.

В связи с этим данная программа предоставляет специалисту в области физической подготовки ряд мультимедийных ресурсов, таких как подробные видеоматериалы и реальные кейсы из практики, которые будут размещены в виртуальной библиотеке, доступной с любого устройства, имеющего подключение к Интернету. Таким образом, без посещения аудиторий и фиксированного расписания занятий, данный курс является идеальным вариантом для совмещения повседневных обязанностей с качественным академическим обучением.

Данный **Курс профессиональной подготовки в области применения метода пилатеса** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области физиотерапии и специалистами с сфере пилатеса
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практичное содержание курса предоставляет научную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ♦ Практические упражнения для самопроверки, контроля и повышения эффективности процесса обучения
- ♦ Особое внимание уделяется инновационным методологиям
- ♦ Теоретические занятия, вопросы эксперту, дискуссионные форумы по спорным темам и самостоятельная работа
- ♦ Учебные материалы курса доступны с любого стационарного или мобильного устройства, имеющего подключение к Интернету



Вы расширите свои знания об эволюции метода пилатеса, его усовершенствованиях, модификациях и вкладе в область физической культуры"

“

Вы изучите различия между классическим и современным пилатесом и приобретете необходимые навыки для эффективного применения обоих подходов”

В преподавательский состав программы входят профессионалы из данного сектора, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

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

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

Вы будете изучать принципы метода пилатеса, его эволюцию и различные уровни прогрессирования, когда и где пожелаете.

Вы подробно изучите последние научные данные, подтверждающие эффективность метода пилатеса и его преимущества для физического совершенствования.



02

Цели

Данная программа разработана с целью предоставления инструктору по физической подготовке обновленной информации в области применения метода пилатеса. Таким образом, специалист получит возможность включить эту форму упражнений и реабилитации в свою повседневную практику, используя преимущества, которые она дает для улучшения подвижности, силы мышц, осанки и общего физического состояния. Все это будет достигнуто благодаря программе, которая предлагает необходимую гибкость, чтобы профессионал мог координировать свою повседневную деятельность с ее учебой.



“

Кейс-стади, проводимое преподавателями данной программы, позволит вам быть в курсе различных существующих методик пилатеса”



Общие цели

- ♦ Расширить знания и профессиональные навыки в области практики и преподавания упражнений метода пилатеса на полу, на различных тренажерах и с инвентарем
- ♦ Дифференцировать применение упражнений пилатеса и адаптацию к каждому пациенту
- ♦ Составить программу упражнений, адаптированную к симптоматике и патологии каждого пациента
- ♦ Определить прогрессии и регрессии упражнений в соответствии с различными фазами процесса восстановления после травмы
- ♦ Исключить противопоказанные упражнения на основе предварительной оценки состояния пациентов и клиентов
- ♦ Углубленно изучить оборудование, используемое в методе пилатеса
- ♦ Предоставить необходимую информацию для поиска научно обоснованной и обновленной информации о методах лечения пилатесом, применяемых при различных патологиях
- ♦ Анализировать потребности и совершенствование оборудования для пилатеса в терапевтическом пространстве для занятий данным методом
- ♦ Разработать мероприятия по повышению эффективности упражнений пилатеса на основе принципов метода
- ♦ Правильно и аналитически выполнять упражнения, основанные на методе пилатеса
- ♦ Проанализировать физиологические и поструральные изменения, происходящие у беременных женщин
- ♦ Разработать упражнения, адаптированные для женщины в период беременности и вплоть до родов
- ♦ Описывать применение метода пилатеса у спортсменов высоких достижений





Конкретные цели

Модуль 1. Метод пилатеса

- ♦ Углубиться в предысторию пилатеса
- ♦ Изучить историю пилатеса
- ♦ Описать методологию пилатеса

Модуль 2. Основы метода пилатеса

- ♦ Углубиться в основы пилатеса
- ♦ Определить наиболее актуальные упражнения
- ♦ Объяснить, каких поз в пилатесе следует избегать

Модуль 3. Методология в практике метода пилатеса

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

“

Вы будете применять в своей практике физических тренировок различные типы дыхания для улучшения подготовки спортсменов”

03

Руководство курса

ТЕСН провел строгий отбор команды ведущих специалистов в области физиотерапии. Таким образом, специалисты смогут получить доступ к программе, разработанной экспертами в этой области и лидерами метода пилатеса. В этом смысле данный Курс профессиональной подготовки даст тренеру уникальный опыт общения с ведущими специалистами. Кроме того, учитывая доступность преподавательского состава, студенты смогут разрешить любые сомнения, которые могут возникнуть в процессе обучения.





“

TECH отобрал лучших специалистов в области метода пилатеса, с которыми вы углубите свои знания о тренировках на мышцы кора (Core) как помощнике в процессах восстановления после травм”

Руководство



Г-н Гонсалес Арганда, Серхио

- Физиотерапевт Atlético в Мадриде и генеральный директор Fisis Domicilio Madrid
- Физиотерапевт мадридского футбольного клуба Atlético
- CEO Fisis Domicilio Madrid
- Степень магистра в области остеопатии опорно-двигательного аппарата в Мадридской школе остеопатии
- Степень магистра в области биомеханики, применяемой для оценки травм и передовых методов физиотерапии
- Эксперт в области реабилитации пилатесом Королевской федерации гимнастики Испании
- Степень бакалавра физиотерапии Папского университета Комильяс

Преподаватели

Г-жа Диас Агила, Эстрия

- Физиотерапевт в НЗ
- Физиотерапевт в Кастильской клинике физиотерапии
- Физиотерапевт в клинике Fisiomagna
- Физиотерапевт в медицинском центре Salud CEMAJ
- Степень магистра остеопатии в Университете Алкала
- Курс УЗИ опорно-двигательного аппарата для физиотерапевтов в клинике MV
- Курс Школа спины PNL: Терапевтический пилатес, гипопрессивная и функциональная гимнастика в Колледже физиотерапевтов Андалусии
- Диплом в области физиотерапии Университета Алкала



04

Структура и содержание

Данный Курс профессиональной подготовки в области применения метода пилатеса предназначен для инструкторов по физической подготовке, желающих быть в курсе последних достижений в этой сфере. Таким образом, в ходе программы специалисты получают полную информацию об организации занятий и различных существующих типологиях. Вы также узнаете о различных типах дыхания и о том, какое значение имеет тренировка на мышцы кора (Core) по отношению к тазу. Все это в дополнение к педагогическим инструментам, основанным на мультимедийных презентациях, специализированных чтениях и кейс-стади.





“

С помощью метода *Relearning* вы откроете для себя более простой и эффективный способ усвоения сложных понятий за меньшее время”

Модуль 1. Метод пилатеса

- 1.1. Джозеф Пилатес
 - 1.1.1. Джозеф Пилатес
 - 1.1.2. Книги и постулаты
 - 1.1.3. Наследие
 - 1.1.4. История происхождения персонализированного упражнения
- 1.2. История возникновения метода пилатеса
 - 1.2.1. Референсы
 - 1.2.2. Развитие
 - 1.2.3. Текущая ситуация
 - 1.2.4. Выводы
- 1.3. Эволюция метода
 - 1.3.1. Усовершенствования и модификации
 - 1.3.2. Вклад в развитие метода пилатеса
 - 1.3.3. Терапевтический пилатес
 - 1.3.4. Пилатес и физическая активность
- 1.4. Принципы метода пилатеса
 - 1.4.1. Определение принципов
 - 1.4.2. Эволюция принципов
 - 1.4.3. Уровни развития
 - 1.4.4. Выводы
- 1.5. Классический пилатес vs. современный пилатес
 - 1.5.1. Ключевые моменты классического пилатеса
 - 1.5.2. Анализ современного/классического пилатеса
 - 1.5.3. Вклад современного пилатеса
 - 1.5.4. Выводы
- 1.6. Пилатес на полу и пилатес с использованием тренажеров
 - 1.6.1. Основы пилатеса на полу
 - 1.6.2. Эволюция пилатеса на полу
 - 1.6.3. Основы пилатеса с использованием тренажеров
 - 1.6.4. Эволюция пилатеса с использованием тренажеров

- 1.7. Научные доказательства
 - 1.7.1. Научные журналы, связанные с пилатесом
 - 1.7.2. Докторские диссертации в области пилатеса
 - 1.7.3. Публикации о пилатесе
 - 1.7.4. Приложения для пилатеса
- 1.8. Направления метода пилатеса
 - 1.8.1. Национальные тенденции
 - 1.8.2. Международные тенденции
 - 1.8.3. Анализ тенденций
 - 1.8.4. Выводы
- 1.9. Школы
 - 1.9.1. Школы по обучению пилатесу
 - 1.9.2. Журналы
 - 1.9.3. Эволюция школ пилатеса
 - 1.9.4. Выводы
- 1.10. Ассоциации и федерации пилатеса
 - 1.10.1. Определения
 - 1.10.2. Вклад
 - 1.10.3. Цели
 - 1.10.4. Альянс метода пилатеса (PMA)

Модуль 2. Основы метода пилатеса

- 2.1. Различные концепции данного метода
 - 2.1.1. Концепции согласно Джозефу Пилатесу
 - 2.1.2. Эволюция концепций
 - 2.1.3. Последующие поколения
 - 2.1.4. Выводы
- 2.2. Дыхание
 - 2.2.1. Различные типы дыхания
 - 2.2.2. Анализ типов дыхания
 - 2.2.3. Влияние дыхания
 - 2.2.4. Выводы

- 2.3. Таз как центр стабильности и движения
 - 2.3.1. Основная идея Джозефа Пилатеса
 - 2.3.2. Научная база
 - 2.3.3. Анатомические основы
 - 2.3.4. Основное в процессах восстановления
- 2.4. Строение плечевого пояса
 - 2.4.1. Анатомический обзор
 - 2.4.2. Биомеханика плечевого пояса
 - 2.4.3. Применения в пилатесе
 - 2.4.4. Выводы
- 2.5. Организация движения нижней конечности
 - 2.5.1. Анатомический обзор
 - 2.5.2. Биомеханика нижней конечности
 - 2.5.3. Применения в пилатесе
 - 2.5.4. Выводы
- 2.6. Артикуляция позвоночника
 - 2.6.1. Анатомический обзор
 - 2.6.2. Биомеханика позвоночника
 - 2.6.3. Применения в пилатесе
 - 2.6.4. Выводы
- 2.7. Выравнивание сегментов тела
 - 2.7.1. Осанка
 - 2.7.2. Осанка в пилатесе
 - 2.7.3. Выравнивание по сегментам
 - 2.7.4. Мышечные и фасциальные цепи
- 2.8. Функциональная интеграция
 - 2.8.1. Концепция функциональной интеграции
 - 2.8.2. Последствия для различных видов деятельности
 - 2.8.3. Задача
 - 2.8.4. Контекст

- 2.9. Основы терапевтического пилатеса
 - 2.9.1. История терапевтического пилатеса
 - 2.9.2. Концепции терапевтического пилатеса
 - 2.9.3. Критерии в терапевтическом пилатесе
 - 2.9.4. Примеры повреждений или патологий
- 2.10. Классический пилатес и терапевтический пилатес
 - 2.10.1. Различия между двумя методами
 - 2.10.2. Обоснование
 - 2.10.3. Прогрессия
 - 2.10.4. Выводы

Модуль 3. Методология в практике метода пилатеса

- 3.1. Первая сессия
 - 3.1.1. Первичная оценка
 - 3.1.2. Информированное согласие
 - 3.1.3. Сопутствующие слова и команды в пилатесе
 - 3.1.4. Начало занятий по методу пилатеса
- 3.2. Первичная оценка
 - 3.2.1. Оценка осанки
 - 3.2.2. Оценка гибкости
 - 3.2.3. Оценка координации
 - 3.2.4. Планирование сессии. Программа пилатеса
- 3.3. Занятие по пилатесу
 - 3.3.1. Начальные упражнения
 - 3.3.2. Группы клиентов
 - 3.3.3. Позиционирование, голос, коррекции
 - 3.3.4. Отдых
- 3.4. Клиенты-пациенты
 - 3.4.1. Типология клиента, занимающегося пилатесом
 - 3.4.2. Индивидуальные обязательства
 - 3.4.3. Цели клиентов
 - 3.4.4. Выбор метода

- 3.5. Прогрессии и регрессии упражнений
 - 3.5.1. Введение в прогрессии и регрессии
 - 3.5.2. Прогрессии
 - 3.5.3. Регрессии
 - 3.5.4. Развитие терапии
- 3.6. Общий протокол
 - 3.6.1. Обобщенный базовый протокол
 - 3.6.2. Соблюдение основ пилатеса
 - 3.6.3. Анализ протокола
 - 3.6.4. Функции протокола
- 3.7. Показания к выполнению упражнений
 - 3.7.1. Характеристика исходного положения
 - 3.7.2. Противопоказания к выполнению упражнений
 - 3.7.3. Вербальные и тактильные средства помощи
 - 3.7.4. Расписание занятий
- 3.8. Преподаватель/инструктор
 - 3.8.1. Анализ клиента
 - 3.8.2. Типы преподавателей
 - 3.8.3. Формирование благоприятной среды
 - 3.8.4. Контроль за работой клиентов
- 3.9. Базовая программа
 - 3.9.1. Пилатес для начинающих
 - 3.9.2. Пилатес для среднеподготовленных клиентов
 - 3.9.3. Пилатес для экспертов
 - 3.9.4. Профессиональный пилатес
- 3.10. Программное обеспечение для студии пилатеса
 - 3.10.1. Основное программное обеспечение для студии пилатеса
 - 3.10.2. Приложение для занятий пилатесом
 - 3.10.3. Новейшие технологии в студии пилатеса
 - 3.10.4. Наиболее значимые достижения в области изучения пилатеса





“

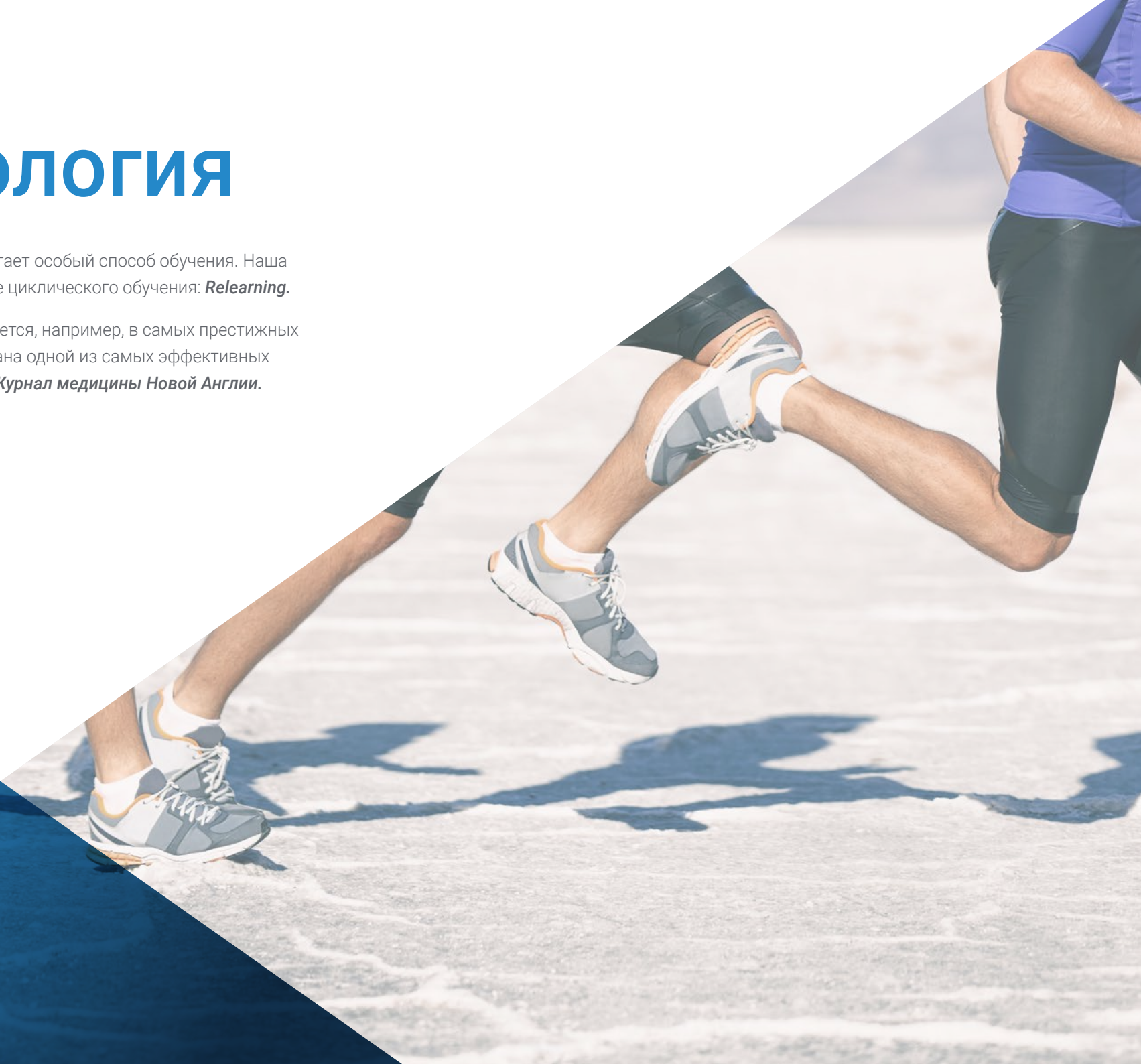
Вы познакомитесь с прогрессиями и регрессиями упражнений, применяемых в пилатесе и в развитии лечения”

05

Методология

Данная учебная программа предлагает особый способ обучения. Наша методология разработана в режиме циклического обучения: **Relearning**.

Данная система обучения используется, например, в самых престижных медицинских школах мира и признана одной из самых эффективных ведущими изданиями, такими как **Журнал медицины Новой Англии**.





“

Откройте для себя методику *Relearning*, которая отвергает традиционное линейное обучение, чтобы показать вам циклические системы обучения: способ, который доказал свою огромную эффективность, особенно в предметах, требующих запоминания”

Исследование кейсов для контекстуализации всего содержания

Наша программа предлагает революционный метод развития навыков и знаний. Наша цель - укрепить компетенции в условиях меняющейся среды, конкуренции и высоких требований.

“

С TECH вы сможете познакомиться со способом обучения, который опровергает основы традиционных методов образования в университетах по всему миру”



Вы получите доступ к системе обучения, основанной на повторении, с естественным и прогрессивным обучением по всему учебному плану.



В ходе совместной деятельности и рассмотрения реальных кейсов студент научится разрешать сложные ситуации в реальной бизнес-среде.

Инновационный и отличный от других метод обучения

Эта программа TECH - интенсивная программа обучения, созданная с нуля, которая предлагает самые сложные задачи и решения в этой области на международном уровне. Благодаря этой методологии ускоряется личностный и профессиональный рост, делая решающий шаг на пути к успеху. Метод кейсов, составляющий основу данного содержания, обеспечивает следование самым современным экономическим, социальным и профессиональным реалиям.

“

Наша программа готовит вас к решению новых задач в условиях неопределенности и достижению успеха в карьере”

Кейс-метод является наиболее широко используемой системой обучения лучшими преподавателями в мире. Разработанный в 1912 году для того, чтобы студенты-юристы могли изучать право не только на основе теоретического содержания, метод кейсов заключается в том, что им представляются реальные сложные ситуации для принятия обоснованных решений и ценностных суждений о том, как их разрешить. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете.

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? Именно с этим вопросом мы сталкиваемся при использовании метода кейсов - метода обучения, ориентированного на действие. На протяжении всей программы студенты будут сталкиваться с многочисленными реальными случаями из жизни. Им придется интегрировать все свои знания, исследовать, аргументировать и защищать свои идеи и решения.

Методология *Relearning*

TECH эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

Мы улучшаем метод кейсов с помощью лучшего метода 100% онлайн-обучения: *Relearning*.

В 2019 году мы достигли лучших результатов обучения среди всех онлайн-университетов в мире.

В TECH вы будете учиться по передовой методике, разработанной для подготовки руководителей будущего. Этот метод, играющий ведущую роль в мировой педагогике, называется *Relearning*.

Наш университет - единственный вуз, имеющий лицензию на использование этого успешного метода. В 2019 году нам удалось повысить общий уровень удовлетворенности наших студентов (качество преподавания, качество материалов, структура курса, цели...) по отношению к показателям лучшего онлайн-университета.





В нашей программе обучение не является линейным процессом, а происходит по спирали (мы учимся, разучиваемся, забываем и заново учимся). Поэтому мы дополняем каждый из этих элементов по концентрическому принципу. Благодаря этой методике более 650 000 выпускников университетов добились беспрецедентного успеха в таких разных областях, как биохимия, генетика, хирургия, международное право, управленческие навыки, спортивная наука, философия, право, инженерия, журналистика, история, финансовые рынки и инструменты. Наша методология преподавания разработана в среде с высокими требованиями к уровню подготовки, с университетским контингентом студентов с высоким социально-экономическим уровнем и средним возрастом 43,5 года.

Методика Relearning позволит вам учиться с меньшими усилиями и большей эффективностью, все больше вовлекая вас в процесс обучения, развивая критическое мышление, отстаивая аргументы и противопоставляя мнения, что непосредственно приведет к успеху.

Согласно последним научным данным в области нейронауки, мы не только знаем, как организовать информацию, идеи, образы и воспоминания, но и знаем, что место и контекст, в котором мы что-то узнали, имеют фундаментальное значение для нашей способности запомнить это и сохранить в гиппокампе, чтобы удержать в долгосрочной памяти.

Таким образом, в рамках так называемого нейрокогнитивного контекстно-зависимого электронного обучения, различные элементы нашей программы связаны с контекстом, в котором участник развивает свою профессиональную практику.

В рамках этой программы вы получаете доступ к лучшим учебным материалам, подготовленным специально для вас:



Учебные материалы

Все дидактические материалы создаются преподавателями специально для студентов этого курса, чтобы они были действительно четко сформулированными и полезными.

Затем вся информация переводится в аудиовизуальный формат, создавая дистанционный рабочий метод TECH. Все это осуществляется с применением новейших технологий, обеспечивающих высокое качество каждого из представленных материалов.



Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе экспертного наблюдения третьей стороны.

Так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



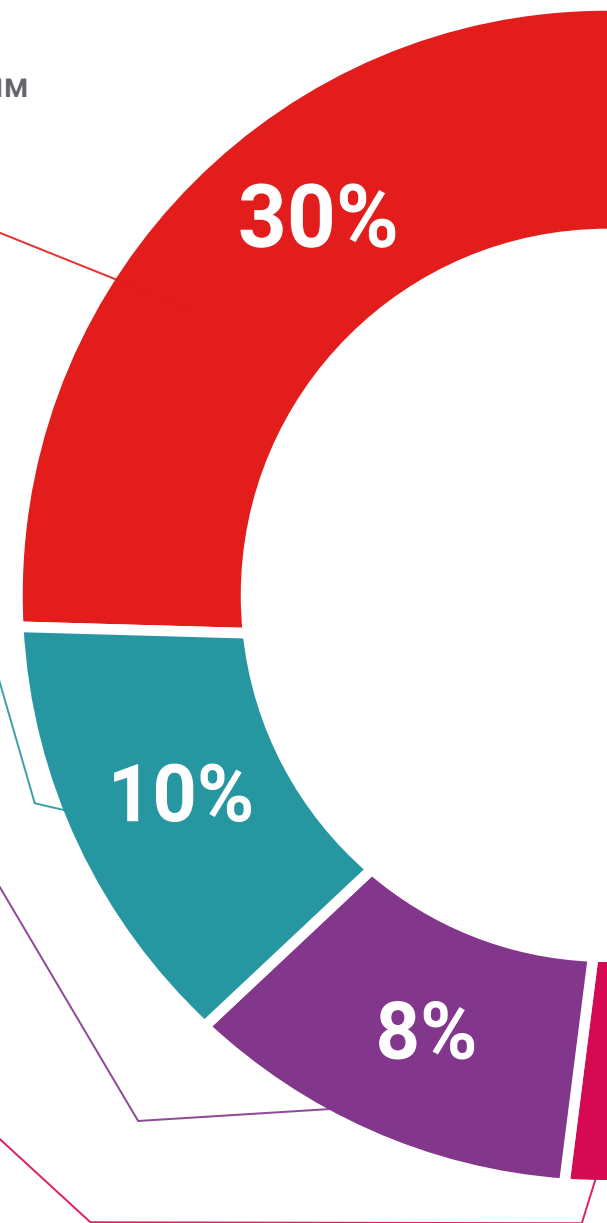
Практика навыков и компетенций

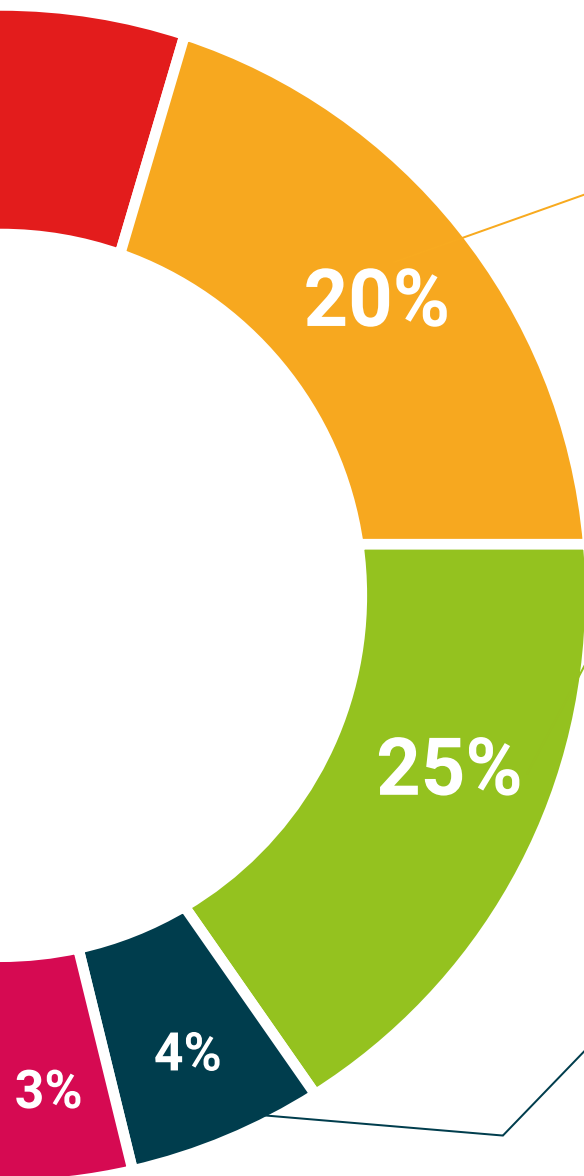
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



Дополнительная литература

Новейшие статьи, консенсусные документы и международные руководства включены в список литературы курса. В виртуальной библиотеке TECH студент будет иметь доступ ко всем материалам, необходимым для завершения обучения.





Метод кейсов

Метод дополнится подборкой лучших кейсов, выбранных специально для этой ситуации. Кейсы представляются, анализируются и преподаются лучшими специалистами на международной арене.



Интерактивные конспекты

Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



Тестирование и повторное тестирование

На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

Квалификация

Курс профессиональной подготовки в области применения метода пилатеса гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Курса профессиональной подготовки, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.



“

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

Данный **Университетский курс в области Применение метода пилатеса** содержит самую полную и современную программу на рынке.

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

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

Диплом: **Университетский курс в области Применение метода пилатеса**

Количество учебных часов: **450 часов**

Одобрено NBA



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

Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

tech технологический
университет

**Курс профессиональной
подготовки**

Применение метода пилатеса

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 месяцев
- » Учебное заведение: TESH Технологический университет
- » Режим обучения: 16ч./неделя
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Курс профессиональной подготовки

Применение метода пилатеса

Одобрено NBA

