

Seminario Pilates y Embarazo

FORMADOR Y TITULACIÓN



Alejandro Aguilera Suárez

Fisioterapeuta, director de curso de la Federación Española de Pilates (FEP) y con más de 8 años de experiencia en el campo de las embarazadas.

Curso acreditado con titulación de la FEP.

CONTENIDOS



Teóricos:

- *Breve introducción al método.
- *Beneficios y contraindicaciones.
- *Suelo pélvico.
- *Trabajo por trimestres.
- *Postparto

Prácticos:

- *Ejercicios de pilates mat.
- *Ejercicios de pilates fitball.
- *Ejercicios con otros elementos.
- *Estiramientos.
- *Ejercicios especialmente indicados.
- *Cambios posturales e higiene postural.

MATERIAL



Manual teórico-práctico de 62 páginas.

Completamente ilustrado y a color.

Contiene casi 200 ejercicios presentados con fotografías y explicaciones.

Una clase ejemplo para cada trimestre.

Consejos y mucho más.

FECHAS

5 y 6 de Marzo

Sábado de 9 a 18, descanso de 14 a 15:30.

Domingo de 9 a 14.

PRECIO Y CONTACTO

Único plazo de 250€ o dos plazos de 130€ y 120€.

alex9781@hotmail.com tlf: 952-21-54-48 676-31-49-49