

POSTURA Y SUELO PÉLVICO: ABORDAJE DESDE EL EJERCICIO

DURACIÓN: 1 DÍA

FECHA: SÁBADO 18 DE MAYO.

de 14 a 18 h

**MODALIDAD: PRESENCIAL.
TEÓRICO/PRÁCTICO**

Todo el curso se complementa con material audiovisual, videos didácticos, PDF de lectura y manuales de grandes autores, que serán compartidos al alumno.

DIRIGIDO A:

Prof. o Lic. en Educación Física, Prof. de danza, Pilates, Barre, preparadores físicos. Entrenadores, personal trainers, instructores de fitness, bailarines, deportistas, profesionales de la Salud, público en general que se considere preparado a incluir conocimientos teóricos y prácticos del tema para sí mismos o para guiar a otro.

DICTADO POR:

Lic. Cinthia Arballo

Lic. Kinesiología y Fisiatría (M.N. 11984). Esp. en postura y análisis de movimiento (ISAF, ESPAÑA). Esp. en Biomecánica. Titular de Cátedra "Prevención y Movimiento de poblaciones especiales" Universidad ISALUD. Instructora Método Barre, Pilates Mat, Yoga y Stretching Global Activo (Philippe Souhard). Esp. rehabilitación de Suelo Pélvico (Universidad EUNEIZ, España)

DONDE:

NAPP FITNESS. Cabildo 4439, CABA

PROGRAMA:

- ¿Que es el suelo pélvico? ¿Cómo funciona?.
- Disfunciones más frecuentes de esta zona: causas, prevención, y abordaje desde el ejercicio: Incontinencia Urinaria, Prolapsos, Dispareunia, entre otras.
- ¿Cuál es su relación con la columna vertebral? influencia de la postura, el sedentarismo, la obesidad, etc.
- Diástasis abdominal y herramientas para la gestión de la fuerza.
- Práctica: ejercicios de Kegel, hipopresivos, Ejercicios de transverso abdominal, gestión de la respiración, entre otros.

SE ENTREGA CERTIFICADO DE ASISTENCIA.

TU INVERSIÓN

PAGO ÚNICO TRANSFERENCIA

contado \$54.900

DATOS BANCARIOS

Banco Santander
Nº de Cuenta CC en Pesos 727-008860/6
CBU 0720727520000000886068
Alias: **FIT.BARRE.OK**
Razón Social: FITBARRE SRL
CUIT/CUIL 30716920581

[Con tarjeta de crédito LINK DE PAGO](#)

3 cuotas fijas de \$21.916
6 cuotas fijas de \$10.958

*El pago total debe ser realizado antes de comenzar el curso. Se realiza por única vez y NO tiene reembolso.

**El curso se realiza si se completa un grupo mínimo de 10 alumnos. Caso contrario, se reintegra el dinero.