

# PILATES e GINNASTICA IN GRAVIDANZA

GENOVA, master di 12 ore **SOLO 8 POSTI**



## A chi è rivolto questo corso

E' il corso ideale per chi vuole dare un **valore aggiunto** alla propria professionalità.

Il corso è pensato per dare **spunti operativi pratici**, da provare, ripetere e personalizzare durante i due giorni.

Il **numero chiuso** di soli 8 partecipanti è ideale per permettere alla classe continue esercitazioni e mettere in pratica gli aspetti tecnici acquisiti.

Il bilancio di aspetti tecnici acquisiti, permettere alla classe continue esercitazioni e mettere in pratica gli aspetti tecnici acquisiti.

## Cosa potrai imparare

### CORSO BASE DI PILATES E GINNASTICA IN GRAVIDANZA

Semplici passi per un percorso di crescita straordinaria

#### PROGRAMMA DELLE DUE GIORNATE

#### CORSO PRATICO BASE DI PILATES ED ATTIVITA' MOTORIA PRE-POST PARTO

Questo corso pratico rappresenta il primo passo fondamentale per tutti coloro che vogliono iniziare con il piede giusto l'apprendimento di questa straordinaria materia. Partecipare a questo corso vuol dire anche acquisire le basi necessarie per poter frequentare i corsi avanzati tenuti dai professionisti KEDOS Medicine Exercise.

#### Approccio

Muovere i primi passi per imparare ad approcciare alla neo o imminente-neo mamma, valutare eventuali problematiche, esigenze ed acquisire le informazioni utili per poter dare conforto e benessere alla mamma ed al bambino.

#### Valutare. Studiare. Comprendere.

- postura e tensioni muscolari;
- cogliere ulteriori informazioni durante lo svolgimento della sessione;

#### I primi strumenti per...

- impostare il corretto piano di lavoro;
- rendere il lavoro posturale divertente, rilassante e funzionale.

#### Fase operativa

- protocolli di lavoro. Sequenze obbligatorie. Sequenze opzionali. Varianti.
- casi studio e messa in pratica di protocolli operativi standard ed eccezionali.

## Come si svolgerà il corso

In questo corso potrai:

- fare **ESERCIZI IN STUDIO** per poter mettere in pratica le nuove tecniche e verificare già durante la lezione se è davvero tutto chiaro.
- porre **DOMANDE E CHIEDERE CHIARIMENTI AL DOCENTE** durante la lezione, per implementare la propria personale esperienza professionale ed integrarla al meglio con le nuove tecniche acquisite durante il corso.

## INFORMAZIONI UTILI

### Orari dell'evento

#### GIORNO 1

##### Mattina

09:45 check-in  
10:00 - 13:00 lezione

##### Pausa Pranzo

13:00 - 14:00

##### Pomeriggio

14:00 - 17:00 lezione

#### GIORNO 2

##### Mattina

9:00 - 12:00 lezione

##### Pausa Pranzo

12:00 - 13:00

##### Pomeriggio

13:00 - 15:00 lezione

### Come raggiungere la sede dell'evento

KEDOS Medicine Exercise  
Via Mylius 2 A int. 2  
16128 Genova (GE)  
sito web: [www.kedos.eu](http://www.kedos.eu)

#### COME ARRIVARE:

La sede dell'evento è situata nel quartiere di Genova-Carignano, in pieno centro a Genova. E' raggiungibile :

- in **macchina** dall'aeroporto Cristoforo Colombo di Genova (21' di tragitto);
- in **macchina** arrivando da Firenze, uscita Genova-Est (12' di tragitto);
- in **macchina** arrivando da Milano o Imperia, uscita Genova-Ovest (11' di tragitto);
- in **metropolitana** dalla stazione ferroviaria di Genova Principe (10' in direzione centro, fermata S.Agostino + 400m a piedi in direzione "Basilica di Carignano" [4'] => tot. 14' di tragitto)
- in **treno** dalla Stazione Genova Principe (14' di tragitto in Metropolitana);
- in **treno** dalla Stazione Genova Brignole (salire sulla linea del bus n.18 in direzione Sampierdarena, dopo 6 fermate scendere in Piazza De Ferrari [10'] + 240 metri a piedi fino in Piazza Dante [2'] + salire sulla linea del bus n.35 e scendere alla prima fermata Piazza Carignano [2'] => tot.14' di tragitto in Autobus);

### Cosa portare con te

Al momento dell'iscrizione riceverai una mail di conferma con il ticket del corso: stampalo e portalo con te il giorno del corso. Contiene un codice che ci aiuterà a velocizzare le procedure di check-in.

## Come iscriverti

### Quota di partecipazione

La quota di partecipazione alle due giornate è di 390,00 €.

La quota comprende:

- **2 giornate** di corso full immersion;
- **certificazione ed attestato di partecipazione** al corso firmato dal docente (sarà rilasciato al termine delle giornate).
- **10 crediti formativi** validi per la certificazione TOP (100 crediti), il percorso per entrare nello staff dei docenti KEDOS SCHOOL.

### Modalità di pagamento

Una volta compilato il form di iscrizione potrai effettuare il versamento della caparra di 100€ (al momento del saldo, dovrai versare, quindi, solamente il saldo di 290€) con **PayPal** oppure tramite **bonifico bancario**.

La tua iscrizione al corso sarà considerata valida solo quando avrai versato la quota.

### Aggiudicati il posto migliore

I posti in aula vengono assegnati **in base all'ordine di arrivo delle iscrizioni**.

Più velocemente confermi la tua partecipazione con il versamento della quota di iscrizione, migliore sarà il tuo posto in aula.

#### I posti sono limitati.

Le prenotazioni verranno accettate solo fino ad esaurimento dei posti disponibili.



## Hai bisogno di altri chiarimenti?

Se hai dubbi saremo lieti di darti tutte le informazioni di cui hai bisogno. Puoi scriverci una mail oppure chiamarci ai recapiti che ti indichiamo di seguito. Saremo felici di aiutarti.

Segreteria Didattica KEDOS  
+39 010.58.64.39

[info@kedos.eu](mailto:info@kedos.eu)