



EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EDU
SPORT

Curso de Pilates para Embarazadas





Entrena tu pasión,
fortalece tu talento

ÍNDICE

1 | Somos
EduSport

2 | Rankings

3 | Alianzas y
acreditaciones

4 | By EDUCA
EDTECH
Group

5 | Metodología
LXP

6 | Razones por
las que
elegir
EduSport

7 | Financiación
y Becas

8 | Métodos de
pago

9 | Programa
Formativo

10 | Temario

11 | Contacto

SOMOS EDUSPORT

EDUSPORT es una institución de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte. Nuestro objetivo **proporcionar a los entusiastas del deporte las herramientas necesarias con las que elevar sus habilidades al máximo potencial**, alcanzar sus metas y disfrutar de su pasión por el deporte de forma plena.

A través de nuestro contenido educativo, programas personalizados y una comunidad en línea damos lo mejor de nosotros por inspirar, motivar y guiar a nuestros estudiantes en su viaje hacia la excelencia deportiva. En EDUSPORT conocimiento y práctica van unidos y nuestro compromiso con el alumnado es firme para conseguir que alcancen un futuro profesional prometedor.

Más de
18
años de
experiencia

Más de
300k
estudiantes
formados

Hasta un
98%
tasa
empleabilidad

Hasta un
100%
de financiación

Hasta un
50%
de los estudiantes
repite

Hasta un
25%
de estudiantes
internacionales

[Ver curso en la web](#)

EDU
SPORT



Desde donde quieras y como quieras,
Elige EDUSPORT



QS, sello de excelencia académica
Edusport: 5 estrellas en educación online

RANKINGS DE EDUSPORT

EDUSPORT se engloba en el conjunto de **EDUCA EDTECH** Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online. Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.

Gracias a ello ha conseguido el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.



[Ver curso en la web](#)

EDU
SPORT

ALIANZAS Y ACREDITACIONES



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

Universidad de **Vitoria-Gasteiz** **EUNEIZ**



**Universidad Europea
Miguel de Cervantes**

[Ver curso en la web](#)

EDU
SPORT

BY EDUCA EDTECH

EDUSPORT es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group**, que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación



ONLINE EDUCATION



[Ver curso en la web](#)

**EDU
SPORT**

METODOLOGÍA LXP

La metodología **LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.



1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar dónde, cuándo y cómo quiera.



2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.



3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.



4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.



5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.



6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

SPORT



SPORT

Programas
PROPIOS
UNIVERSITARIOS
OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUSPORT

1. Nuestra Experiencia

- ✓ Más de **18 años de experiencia**.
- ✓ Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- ✓ Alumnos de los 5 continentes.
- ✓ **25%** de alumnos internacionales.
- ✓ **97%** de satisfacción
- ✓ **100% lo recomiendan**.
- ✓ Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales**. Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3. Nuestra Metodología



100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.



APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva



EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.



NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

[Ver curso en la web](#)

4. Calidad Aenor

- ✓ Somos Agencia de Colaboración N°99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- ✓ Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- ✓ Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.



5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.



6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial** y una **imprensa digital industrial**.

FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster 100 % sin intereses y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca ALUMNI

20% Beca DESEMPLEO

15% Beca EMPRENDE

15% Beca RECOMIENDA

15% Beca GRUPO

20% Beca FAMILIA NUMEROSA

33% Beca DISCAPACIDAD

20% Beca DEPORTISTAS DE ÉLITE, ALTO NIVEL Y ALTO RENDIMIENTO



EDU
SPORT

[Solicitar información](#)

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:



Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.



VISA

PayPal

bizum

amazon pay

Apple Pay

Google Pay

Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:



DISCOVER



y muchos mas...



[Ver curso en la web](#)

EDU
SPORT

Curso de Pilates para Embarzadas



DURACIÓN
200 horas



**MODALIDAD
ONLINE**



**ACOMPAÑAMIENTO
PERSONALIZADO**

Titulación

Titulación expedida por EDUSPORT, centro especializado en formación deportiva.

CUALQUIER REPRODUCCIÓN O DISTRIBUCIÓN DE ESTE DOCUMENTO SIN EL CONSENTIMIENTO DE EDUSPORT, S.L. ESTÁ PROHIBIDA.



EDUSPORT
como centro acreditado para la impartición de acciones formativas
expiden el presente título propio

NOMBRE DEL ALUMNO/A
con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre del curso
con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EDUSPORT.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX
Y para que conste expiden la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

NOMBRE DEL ALUMNO/A
Firma del Alumno/a

EDU
NOMBRE DEL AREA MANAGER
La Dirección Académica





Con el aval de la Consejería, Categoría Especial del Consejo Examinador y Solicitud de la UNED (Código: P00000000000000000000)



[Ver curso en la web](#)

Descripción

El Curso de Pilates para Embarazadas es tu oportunidad para descubrir cómo el ejercicio físico puede ser tu gran aliado durante el embarazo. En la actualidad, existe una creciente demanda de programas especializados que ayuden a las futuras madres a mantenerse activas y saludables, y el pilates es una de las disciplinas más recomendadas. Conocerás ejercicios específicos que te permitirán fortalecer tu cuerpo y preparar tu mente para el parto, todo desde la comodidad de tu hogar. A través de nuestras unidades didácticas, aprenderás ejercicios de pilates adaptados a cada etapa del embarazo, incluyendo el uso de pelotas de pilates y técnicas para el postparto. Este curso está diseñado para proporcionarte habilidades que mejorarán tu bienestar físico y emocional, reduciendo dolores comunes y aumentando tu energía. Además, el sector del fitness prenatal está en pleno auge, por lo que adquirir estos conocimientos no solo beneficiará tu salud, sino que también te abrirá puertas en el ámbito profesional. No pierdas la oportunidad de unirse a este curso y transformar tu experiencia de embarazo con pilates.

Objetivos

- Aprender a realizar ejercicios de Pilates específicos para el embarazo.
- Conocer las precauciones y beneficios del ejercicio físico durante el embarazo.
- Utilizar pelotas de Pilates para mejorar la flexibilidad y el equilibrio.
- Desarrollar técnicas de respiración y relajación para el embarazo.
- Fortalecer el suelo pélvico con ejercicios de Pilates postparto.
- Aplicar rutinas de Pilates seguras y eficaces durante el embarazo.
- Promover la recuperación postparto mediante ejercicios de Pilates adaptados.

A quién va dirigido

El Curso de Pilates para Embarazadas está dirigido a profesionales y titulados del sector de la salud y el fitness que buscan ampliar o actualizar sus conocimientos en el ámbito del ejercicio físico durante el embarazo y postparto. Aprenderán ejercicios específicos de Pilates y el uso de pelotas para embarazadas. Este curso no habilita para el ejercicio profesional.

Para qué te prepara

El Curso de Pilates para Embarazadas te prepara para diseñar y dirigir sesiones de pilates enfocadas en el bienestar de las mujeres embarazadas, abarcando ejercicios específicos durante el embarazo y el postparto. Aprenderás a utilizar pelotas de pilates para mejorar la elasticidad y fortaleza muscular, así como técnicas de relajación y respiración. Adquirirás habilidades para adaptar las rutinas según las necesidades individuales de cada mujer, asegurando una práctica segura y efectiva. Esta formación es

[Ver curso en la web](#)

complementaria y no habilita para el ejercicio profesional.

Salidas laborales

- Instructor de Pilates especializado en embarazo y postparto - Asesor de bienestar para embarazadas en centros de salud - Consultor en clínicas de maternidad y hospitales - Facilitador de talleres de ejercicio prenatal en gimnasios y estudios de Pilates - Entrenador personal para futuras mamás en su hogar - Colaborador en programas de rehabilitación postparto

[Ver curso en la web](#)

TEMARIO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. EJERCICIO FÍSICO DURANTE EL EMBARAZO

1. Introducción
 1. - Beneficios del ejercicio físico durante el embarazo
2. Modificaciones anatómicas y fisiológicas producidas por el embarazo en relación con el ejercicio físico
 1. - Aparato Circulatorio
 2. - Cambios hematológicos
 3. - Cambios respiratorios
 4. - Cambios metabólicos
 5. - Aparato locomotor
 6. - Sistema endocrino y cambios hormonales
3. Efectos de la actividad física en el organismo gestante
 1. - Respuesta cardiovascular y hematológica
 2. - Respuestas respiratorias
 3. - Respuestas metabólicas
 4. - Respuesta hormonal
 5. - Termorregulación
4. Recomendaciones básicas a tener en cuenta en la elaboración de programas de actividad física para embarazadas
 1. - Contraindicaciones del ejercicio físico y deporte durante el embarazo
 2. - Permiso médico
 3. - Posibilidades. Tipo de actividad o deporte
 4. - Intensidad del ejercicio
 5. - Programas de trabajo. Consideraciones generales
5. Ejercicio físico y lactancia

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EJERCICIOS DE PILATES PARA EMBARAZADAS

1. Pilates en el primer trimestre de embarazo
2. Pilates en el segundo trimestre de embarazo
3. Pilates en el tercer trimestre de embarazo
4. Principales ejercicios a realizar durante el embarazo
 1. - Ejercicios adecuados para el primer trimestre de embarazo
 2. - Ejercicios adecuados para el segundo trimestre de embarazo
 3. - Ejercicios adecuados para el tercer trimestre de embarazo

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EJERCICIOS CON PELOTAS DE PILATES EN EL EMBARAZO

1. Musculatura abdominal y suelo pélvico
2. Pilates y suelo pélvico
3. Pilates y fitball
 1. - Tipos de fitball
 2. - Recomendaciones de uso
4. Fitball y embarazo

1. - Ejercicios de fitball para el primer trimestre de embarazo
2. - Ejercicios de fitball para el segundo trimestre de embarazo
3. - Ejercicios de fitball para el tercer trimestre de embarazo

UNIDAD DIDÁCTICA 4. EJERCICIOS DE PILATES EN EL POSTPARTO

1. El puerperio
2. Recuperación postparto
3. Pilates y postparto
 1. - Factores a considerar en la aplicación de ejercicios en el postparto
 2. - Pasos a seguir en la recuperación postparto
 3. - Ejercicios adecuados para el postparto

Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

Telefonos de contacto

España		+34 900 831 200	Argentina		54-(11)52391339
Bolivia		+591 50154035	Estados Unidos		1-(2)022220068
Chile		56-(2)25652888	Guatemala		+502 22681261
Colombia		+57 601 50885563	Mexico		+52-(55)11689600
Costa Rica		+506 40014497	Panamá		+507 8355891
Ecuador		+593 24016142	Perú		+51 1 17075761
El Salvador		+503 21130481	República Dominicana		+1 8299463963

!Encuétranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

 formacion@euroinnova.com

 www.euroinnova.com

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!



Ver curso en la web

EDU SPORT



By
EDUCA EDTECH
Group