

INICICACIÓN A LA GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

Destinado a

Enfermeras/os, especialistas y fisioterapeutas. (Afiliados/as a SATSE)

Objetivos Generales

Conocer la práctica de la gimnasia abdominal hipopresiva para normalización de la postura

Tonificación de la faja abdominal y del suelo pélvico

Mejorar la vascularización pélvica, disminuir la presión abdominal, prevenir la incontinencia urinaria

DOCENTE

Estíbaliz Jiménez

Enfermera especialista en Enf. Obstetrico- Ginecológica.

Formación en suelo pélvico.

Titulación "MASTER EXPERTO EN GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA"

METODOLOGÍA

6 horas presenciales. 1 día a la semana

Cronograma de horas presenciales – fechas y horarios:

Las clases se realizarán en horario de 10 A 11 (grupos de mañana) y de 16,30h a 17.30h (grupos de tarde)

SESIONES PRESENCIALES	MAÑANAS	SESIONES PRESENCIALES	TARDES
OCTUBRE días 18 y 25	10-11	OCTUBRE días 16,23,30	16,30-17,30
NOVIEMBRE días 9,15,22,29	10-11	NOVIEMBRE días 6,13,20	16,30-17,30

Coste:

- Gratuito. Se recogerá una fianza de 30€ en el momento de la inscripción que se devolverá a aquellas personas que asistan al 80 % de las clases presenciales

Criterios de selección

Se ocuparán las plazas (10 en turno de mañana y 10 en turno de tarde) por riguroso orden de antigüedad en el Sindicato. El curso se realizará siempre y cuando salga grupo mínimo de 6 personas dentro del mismo turno.

Preinscripción: del 1 al 9 de Octubre 2018 desde la URL : <http://cursos.satse.es/alava>

Publicación admitidas/os: 11 de OCTUBRE

En los email de contacto de cada una de las personas inscritas admitidas y en la URL cursos.satse.es/alava