



QUALIFIQUE-SE ABENFO-RJ

A ABENFO-RJ fez uma parceria com a Bamboo Family Club para fornecer o Curso de Formação em :



2 16
0
1 MARÇO
9 9 às 18 horas

Associe-se

Público-Alvo: Enfermeiras
Obstétricas

Investimento: 750 BRL

**Sócios da ABENFO-RJ pagarão
R\$ 600,00, em 3X sem juros.**

Muito comum na Alemanha, o Mama Fit é ministrado principalmente por Enfermeiras Obstétricas e trabalha com a interação entre a mãe e o bebê em uma aula estimulante e divertida, que também tem como objetivo recuperar a região pélvica, estimulada através de exercícios segmentados. As aulas incluem aquecimento, alongamento, e exercícios para fortalecer os músculos dos glúteos, pernas, coluna, braços e abdômen. Neste curso de formação você poderá se tornar um instrutor da **Mamafit®** e ser orientado sobre como estruturar as aulas na sua região.

Para mais informações e inscrições: www.abenforj.com.br



**QUALIFIQUE-SE
ABENFO-RJ**

Curso de formação Mamafit®
8 horas/ Preço: 750 BRL

Data: 16.03.2019
9h horas as 18 horas (1 hora de almoço)

Local: Bamboo Family Club: Visconde de Piraja 487,
Loja 201, Ipanema, Rio de Janeiro/RJ.

PRORGAMAÇÃO:

Construção, preparação, organização e comercialização das aulas Mamafit®
Músicas

Academia em grupo

Anatomia básica (músculos, respiração, diástase do reto abdominal, ...)
Exercícios de fortalecimento e de alongamento com o envolvimento do bebê
Exercícios abdominais para o assoalho pélvico e músculos das costas
Exercícios para aquecimento, fortalecimento e alongamento
Exercícios funcionais com e sem pequenos aparelhos

Assoalho Pélvico

Estrutura e Funções
Problemas após a gravidez e pós-parto
Exercícios práticos para o fortalecimento do assoalho

Ginástica do bebê

Fases de desenvolvimento do primeiro ano da criança
Exercícios práticos e jogos para bebês de diferentes
estágios de desenvolvimento
Segurança do bebê/ Baby handling

Você receberá o caderno do Mamafit® (reprodução e digitalização e proibidas), e será orientado sobre como montar o curso na sua região.

Seja um instrutor!!!



**Valor especial para
Sócios da ABENFO-RJ
R\$ 600,00. Sendo:**

**Entrada de R\$ 200,00
na inscrição (depósito
ou PayPal) + 2X no
cartão de crédito
pagos no dia da aula,**