



COMUNE DI PIACENZA



CENTRO PER LE FAMIGLIE

# CORSO DI GINNASTICA IN GRAVIDANZA



PER MAMME DAL  
QUARTO MESE DI  
GRAVIDANZA

## BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA DURANTE LA GRAVIDANZA:

- Riduce la possibilità di problemi durante il parto
- Aiuta a tenere sotto controllo il peso
- Ti aiuta recuperare dopo il parto
- Aiuta l'apparato cardiocircolatorio
- Ti aiuta a evitare il diabete in gravidanza
- Migliora la flessibilità e la mobilità
- Aumenta la forza per contrastare i dolori muscolari alla schiena

FARE ATTIVITÀ FISICA DI GRUPPO INOLTRE PERMETTE ALLA FUTURA MAMMA DI CONDIVIDERE ESPERIENZE ED EMOZIONI

## Tutti i lunedì

alla Galleria del Sole - Centro Civico Farnesiana

Per informazioni su costi e orari: **BETTA**

tel. 349-5803862

mail [info@perlamamma.org](mailto:info@perlamamma.org)



In collaborazione con

