

## **NOVE MESI DI MOVIMENTI ARMONICI – GINNASTICA POST-PARTO**

### **COS'E'**

La ginnastica post-parto è mirata e personalizzata alle esigenze delle neo-mamme ed è un valido aiuto per il recupero della salute e della forma fisica.

Gli obiettivi del percorso sono:

- ripristino delle funzionalità del pavimento pelvico;
- ripristino delle tonicità dei muscoli addominali;
- ritorno alla forma fisica;
- rilassamento delle tensioni muscolari.

### **RIVOLTO A**

Il percorso è rivolto alle neo mamme per mantenere uno buono stato di salute psicofisica e per tonificare la muscolatura superiore e inferiore del corpo.

### **DOVE**

CENTRO DROP – Via Cornegliana 96/C - Piacenza

### **ULTERIORI INFORMAZIONI**

Per informazioni sui costi e gli orari chiamare Eleonora Pinazzi al n. 327 1630778