

NOVE MESI DI MOVIMENTI ARMONICI – GINNASTICA IN GRAVIDANZA

COS'E'

La ginnastica in gravidanza è utile come misura preventiva per ridurre le complicanze del parto e per ottimizzare la salute materno-fetale.

Gli obiettivi del percorso sono:

- migliorare la conoscenza ed il tono del pavimento pelvico;
- migliorare il tono generale del corpo;
- mobilizzare la colonna vertebrale per prevenire ed alleviare i dolori causati dalla postura;
- favorire il linfodrenaggio.

RIVOLTO A

Il percorso è rivolto alle future mamme per mantenere uno buono stato di salute psicofisica e per prepararsi al parto.

DOVE

CENTRO DROP – Via Cornegliana 96/C - Piacenza

ULTERIORI INFORMAZIONI

Le iscrizioni sono sempre aperte e le mamme si possono inserire in qualsiasi momento. Per informazioni sui costi e gli orari chiamare Eleonora Pinazzi al n. 327 1630778