

PERLAMAMMA – GINNASTICA IN GRAVIDANZA

COS'E'

La ginnastica in gravidanza è un programma di allenamento per le mamme in attesa. I benefici che un'adeguata attività fisica può dare a una mamma in attesa sono veramente tanti. Eccone alcune:

- accresce la conoscenza di sé stesse;
- favorisce la fluidità e tonicità del corpo;
- aumenta il tono muscolare migliorando la gestione del travaglio;
- migliora la circolazione sanguigna e la respirazione;
- insegna a gestire il dolore nel travaglio;
- previene e riduce dolori come il mal di schiena, crampi, eccessivo aumento di peso, respiro corto;
- riduce l'insonnia e l'ansia;
- riduce il rischio di diabete gestazionale;
- aiuta la ripresa post parto;
- migliora l'umore;
- aumenta il senso di energia;
- attenua il rischio di gonfiore alle gambe;
- offre un'utile opportunità per imparare a rilassarti;
- facilita la socializzazione;
- aiuta a tenere in forma il sistema immunitario.

RIVOLTO A

Donne dal quarto mese di gravidanza in poi.

DOVE

Presso il Centro per le Famiglie, Galleria del Sole - Centro Civico Farnesiana, via Marinai d'Italia.

ULTERIORI INFORMAZIONI

Le iscrizioni sono sempre aperte e le mamme si possono inserire in qualsiasi momento. Per informazioni sui costi e gli orari chiamare Betta al numero 349.5803862 o scriverle a info@perlamamma.org.