

PERLAMAMMA – GINNASTICA CON IL PASSEGGINO

COS'E'

La ginnastica col passeggino è un allenamento pensato per le mamme in compagnia dei loro bambini. Ma ciò che rende veramente innovativo questo metodo è che esso considera in modo attento e consapevole i cosiddetti “muscoli delle mamme” come il pavimento pelvico, l’addome e la schiena messi a dura prova durante la gravidanza e il parto. Vengono proposti esercizi per la zona addominale e pelvica pensati in modo da rispettare la fisiologia femminile dopo il parto.

L’allenamento proposto prevede 3 fasi:

- riscaldamento;
- tonificazione total body;
- stretching

La ginnastica con il passeggino non prevede salti, corsa e addominali in stile crunch, tutte attività controindicate per un recupero adeguato della muscolatura pelvica e addominale.

RIVOLTO A

Neo-mamme dopo il puerperio (quaranta giorni dopo la nascita del bambino).

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.