CORSO

"MAMMA IN FORMA"

Ginnastica post parto

Durante la gravidanza e il parto il corpo della donna cambia e il pavimento pelvico si indebolisce.
Il corso, oltre ad essere un bel momento di incontro tra mamme, è un ottimo strumento per conoscere e rinforzare il pavimento pelvico, per ritrovare l'equilibrio e la funzionalità dei muscoli di tutto il corpo.

Per chi:	riservato alle mamme, donne che hanno partorito da almeno 6 settimane, sia in caso di parto naturale sia in caso di taglio cesareo
Quando:	6 incontri, il mercoledì dalle ore 18 alle ore 19
Date:	inizio da stabilire con le partecipanti
Relatrici:	Martina Erni, fisioterapista MSc PT OMT Dragana Stojceva, fisioterapista BSc
Luogo:	Fisioterapia Erni Via Sergio Mordasini 7 6500 Bellinzona
Costo:	180.-
Iscrizione:	fisio.erni@bluewin.ch oppure allo 091/826.45.65 max 6 partecipanti