

PREPARAZIONE FISICA PRE PARTO 1



Percorso di 9 incontri di un'ora, una volta alla settimana (8 per la donna + 1 per la coppia)

Una ginnastica per muovere, allungare, tonificare e rilassare il corpo con esercizi specifici per il bacino, la colonna vertebrale, le anche, le spalle, il perineo, la respirazione.

Un lavoro fisico e anche sensoriale per riconoscere i cambiamenti che avvengono durante la gravidanza e per trovare insieme le grandi risorse del contatto e del massaggio e l'importanza del movimento libero durante il travaglio.

320 8749911 | info@lasalastudiopilates.com

**INIZIO
CORSI**

Corsi Base e Avanzato presso Sede Adriatica | Via Pasubio, 7 | Ancona