



# **GINNASTICA** **in GRAVIDANZA**



La ginnastica per gestanti in buono stato di salute prevede programmi di esercizio adattato alle condizioni fisiologiche della gravidanza, per migliorarne benessere, condizione fisica e velocizzare la ripresa post-parto.

Essa è il completamento essenziale di uno stile di vita sano per la madre e per il bambino; migliora la funzionalità cardio-circolatoria, la forza e la resistenza.

Previene l'incontinenza urinaria e i disturbi muscolo-scheletrici.

**CORSO MONOSETTIMANALE SU BASE TRIMESTRALE  
CON MASSIMO 6 ISCRITTI A GRUPPO.**

***IL MARTEDI DALLE 16.00 ALLE 17.00***

**Costo 45 euro a trimestre + 11 euro di tessera Socio UISP**

**Per informazioni: Giuseppina Scozzafava**

**g.scozzafava @uispparma.it ; 345 0622434**