



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



La ginnastica per gestanti in buono stato di salute prevede programmi di esercizio adattati alla condizione fisiologica 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 cardiocircolatoria, la forza, la resistenza. Previene l'incontinenza urinaria e i disturbi muscolo-scheletrici.

Corso monosettimanale su base trimestrale con massimo di 6 iscritti a gruppo.

il **MERCOLEDÌ': 16.30-17.30**  
oppure il **GIOVEDÌ': 10.30-11.30**

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

**Per informazioni: Giuseppina Scozzafava**  
**g.scozzafava@uispparma.it; 345 0622434**

**UISP PARMA**  
**CORSI & ATTIVITÀ** **2020-21**  
riservati ai soci [www.uispit/parma](http://www.uispit/parma)