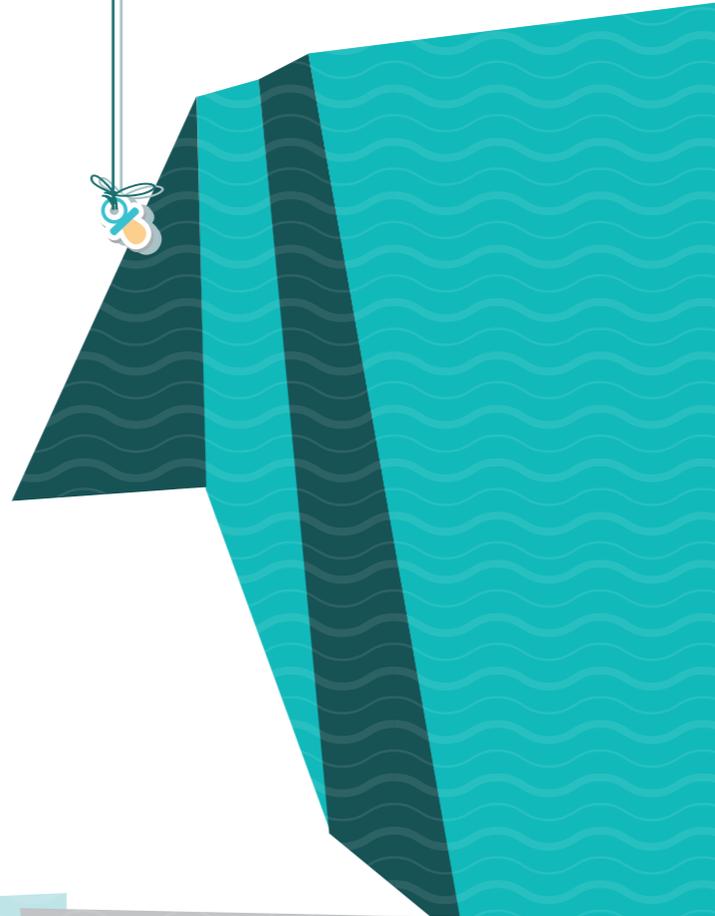


MAMME&BIMBI



UISP promuove lo Sport Per Tutti
come opportunità di benessere, socialità e prevenzione.
A Reggio Emilia e provincia il Comitato UISP organizza corsi per tutte
le età, sia in acqua che in palestra, collaborando con associazioni
sportive, enti e istituzioni sanitarie.
Scopri tutte le nostre attività rivolte ai soci su
www.uisp.it/reggioemilia

PER INFORMAZIONI:
UISP Comitato Territoriale di Reggio Emilia Via Tamburini, 5 int. 6
Tel. 0522 267211 - tesseramento@uispre.it - www.uisp.it/reggioemilia

**CORSI PER IL BENESSERE PRIMA,
DURANTE E DOPO LA GRAVIDANZA**

**MAMME
& BIMBI**

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia

Tutte le iniziative sono riservate ai soci UISP

MAMME&BIMBI

Tutti i corsi dedicati al benessere della donna e del suo bambino prima, durante e dopo la gravidanza.



1

Ginnastica
in gravidanza

Esercizi di stretching, respirazione e rilassamento per liberare il bacino e la colonna vertebrale, mobilitare le articolazioni e risvegliare il perineo, alleviando i comuni disturbi della gravidanza. Un corso dedicato alle mamme in attesa, che desiderano prepararsi al travaglio e al parto in modo attivo e consapevole e trascorrere un piacevole momento di condivisione, benessere e consapevolezza corporea. Aperto alle mamme che hanno superato il primo trimestre di gravidanza.

2

Acquaticità in
gravidanza

Unisce l'effetto benefico dell'elemento acqua (che alleggerisce e dona libertà di movimento) e della ginnastica in gravidanza, al fine di promuovere uno stato di benessere fisico e psichico della mamma. Gli esercizi, proposti con l'ausilio di attrezzi per il galleggiamento, migliorano il tono muscolare e la capacità respiratoria, rilassano e riducono i dolori osteo-articolari tipici della gravidanza.

3

Acquaticità
neonatale
0-3 anni

L'acqua è il primo elemento con il quale entriamo in contatto al momento del concepimento e rappresenta una modalità divertente per creare un intimo contatto con i propri piccoli e tornare nell'ambiente dal quale tutti proveniamo. Costituisce inoltre un importante momento di gioco e socializzazione.

4

Massaggio
infantile

Il massaggio infantile è frutto dell'unione tra tecniche della tradizione indiana e svedese, dello yoga e della riflessologia plantare e ci viene tramandato dal lontano Oriente. Si tratta di un modo semplice e divertente per comunicare con il proprio piccolo, contenendolo con amore e rispetto e aiutandolo nella crescita e nello sviluppo della sua individualità nel momento in cui si avvia a scoprire il mondo con una crescente autonomia. Il massaggio, oltre a esercitare il suo benefico effetto di rilassamento, stimola il bambino a muoversi liberamente nello spazio, dove incontra piccoli amici e curiosi oggetti da sperimentare. Dedicato alle mamme e ai bimbi di età compresa tra 6 e 12 mesi.

5

Ginnastica
dopo parto

Un corso dedicato alle neo-mamme, per tornare in forma dopo il parto e potersi confrontare in un gruppo con altre mamme e con l'ostetrica. Gli esercizi proposti lavorano su tutto il corpo, compreso il pavimento pelvico e sono studiati appositamente per essere svolti insieme ai piccoli, che possono rimanere con la mamma per tutta la durata del corso. E' consigliato partecipare dopo almeno 40 giorni dal parto.

6

Ginnastica
perineale

Il perineo è una zona del corpo femminile poco conosciuta e spesso poco utilizzata; per questo sono frequenti, soprattutto nel dopo parto e in menopausa, disturbi della sfera sessuale e ginecologica. Il perineo è una zona del corpo femminile poco conosciuta e spesso poco utilizzata; per questo sono frequenti, soprattutto nel dopo parto e in menopausa, disturbi della sfera sessuale e ginecologica. Il corso, dedicato a donne di tutte le età, propone semplici sessioni di esercizi che favoriscono la conoscenza della propria muscolatura acquisendo tecniche di rilassamento e di tonificazione utili per prevenire e risolvere le problematiche più comuni.