



**UISP**  
sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia

Dal 2 maggio al 4 luglio 2016

sede di A.s.d. City Yoga in via Premuda, 30 (RE)

# CORSO DI GINNASTICA *in gravidanza*

L'attività fisica rafforza il tono muscolare, aumenta la resistenza, riduce il mal di schiena, previene il gonfiore ed evita la costipazione. L'esercizio fisico durante la gravidanza ha tantissimi vantaggi e condiziona positivamente anche l'umore! Tornare in linea dopo il parto sarà ancora più facile!

*Lunedì dalle 13:30 alle 14:30*

con la presenza dell'ostetrica Ottavia Montanari

Il corso prevede **5 lezioni in palestra**  
**+ 1 lezione in piscina** (Filippo Re o Gattalupa)

**1<sup>^</sup> turno: 2 maggio - 30 maggio**

**2<sup>^</sup> turno: 6 giugno - 4 luglio**

Costo per corso: €25 + tessera Uisp

Si richiede il certificato medico del ginecologo

INFO & ISCRIZIONI

UISP REGGIO EMILIA

Via Tamburini, 5

Tel. 0522 267211

[www.uisp.it/reggioemilia](http://www.uisp.it/reggioemilia)

RISERVATO AI SOCI UISP