



UISP
sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia



GINNASTICA PERINEALE

Il corso è dedicato alle donne di tutte le età, dal post-partum alla menopausa. Con la ginnastica perineale si possono prevenire e curare i disturbi che riguardano il pavimento pelvico come prolassi, dolore e incontinenza.

Il pavimento pelvico è un insieme di muscoli che, chiudendo in basso il bacino, sostiene tutto il peso dei nostri organi interni. Si tratta di muscoli molto importanti perché regolano la minzione e la defecazione, e sono strettamente collegati con l'attività sessuale. Per funzionare al meglio e non causare problemi molto diffusi nella popolazione femminile, i muscoli del pavimento pelvico devono essere allenati tramite semplici esercizi da integrare poi nella vita quotidiana.

In programmazione:

GIOVEDÌ

ore 9:00 - 10:00

Palestra Dojo SDK
Viale Olimpia, 18 RE

Dal 6 Dicembre:

MARTEDÌ

ore 16:30 - 17:30

Palestra Ca' Bianca
Via Gattalupa RE

RISERVATO AI SOCI UISP

INFO&ISCRIZIONI:

UISP Comitato Territoriale di Reggio Emilia, via Tamburini, 5 Reggio Emilia
Tel. 0522 267230 | www.uisp.it/reggioemilia | e.iotti@uispre.it