



**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.

**PROVA GRATUITA!**

**GIOVEDÌ 3 NOVEMBRE**

ore 9:00 - 10:00  
Palestra Dojo SDK  
Viale Olimpia, 18 RE

**MARTEDÌ 8 NOVEMBRE**

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](http://www.uisp.it/reggioemilia) | [e.iotti@uispre.it](mailto:e.iotti@uispre.it)