

الام بشكل جذاب

有良好体质的妈妈

REGIONE VENETO
AZIENDA ULSS 18
ROVIGO

UISP
sportpertutti

Mamme in Forma

Fit new mothers.

Мамы в форме.

Mamici in forma.

有良好体质的妈妈

الام بشكل جذاب

**Corso rivolto a tutte le neo mamme
che vogliono ritrovare la forma
fisica insieme al loro bimbo**

دورة مفتوحة الى جميع الامهات الجدد
الراغبات في الحصول على شكل جذاب
لهن و لاطفالهن

这门课程想帮助那些愿意跟其宝宝一起
恢复产前的身材的新妈妈。

周二与周四：
下午 11点00分 至 12点00分

الثلاثاء و الخميس
من الساعة 11.00 الى الساعة 12.00

يتم الاجتماع
Rovigo... في الزاوية القريبة من الطريق المخصص للدراجات _ المشاة
Baden Powell في Via Vittorio Veneto
Occhiobello... في Viale dei Nati بجانب via Boccalara

الدورة تقدم للامهات

1. المشي في الاجواء المفتوحة مع الاطفال في عرباتهم
2. نشاطات لاستعادة الحالة الطبيعية للبطن و للاطراف السفلية
3. التحريك و المجانسة للجزء الخلفي من الجسم
4. تمارين من اجل استعادة الوضع الطبيعي لمنطقة الحوض و الجزء الخلفي
5. التنفس و الاسترخاء
6. نصائح بخصوص الوضع الامثل و الصحيح للطفل اثناء تادية النشاطات والفعاليات

الانشطة و الفعاليات مجانية) لكن يجب ان يتم دفع 10 يورو فقط
من اجل التسجيل (و ستكون الفعاليات و الانشطة مضمونة حتى
في الاحوال الجوية السيئة.

للمعلومات 349 6420755.. Sara Masiero

集会处:

Rovigo的 Baden Powel自行车专用道和
Via Vittorio Veneto的路口
Occhiobello viale dei Nati
all' altezza di via Boccalara

课程活动包括:

- (1)妈妈和坐者在婴儿推车里的宝宝一起
室外步行的活动
- (2)使腹部和下肢恢复体质的活动
- (3)背脊的锻炼与增进健康
- (4)骨盆会阴部的体操
- (5)做一些呼吸与放松的练习
- (6)参加本课程时我们推荐一些宝宝的正
确姿势

这份活动是免费的
(仅付报名费: 10欧元),
天气不好, 活动也不停

联系人: Sara Masiero 349 6420755

**MARTEDÌ
E GIOVEDÌ
ore 11.00-12.00**

Ritrovo:

- Rovigo all'angolo tra la pista ciclo-pedonale
Baden Powell e Via Vittorio Veneto
- Occhiobello viale dei Nati all'altezza di via Boccalara

Il corso propone:

1. attività di cammino all'aperto con i bimbi in
passeggino o in carrozzina
2. attività per il recupero tonico della parete
addominale e degli arti inferiori
3. mobilizzazione e tonificazione del dorso
4. esercizi per il recupero della zona pelvico-perineale
5. respirazione e rilassamento
6. consigli sulle posizioni più adatte per tenere il
proprio bimbo durante l'attività

L'attività è GRATUITA

(è prevista solo una quota d'iscrizione di 10 euro)
e sarà garantita anche in caso di maltempo.

PER INFORMAZIONI:

Sara Masiero 3496420755



Fit new mothers.

Training course for new mothers who want to get fit again altogether with their babies.

Tuesday and Thursday,
11.00 – 12.00

Meeting:

- in Rovigo, at the corner of the pedestrian and cycle track Baden Powell and Via Vittorio Veneto;
- in Occhiobello: in Viale dei Nati, at the corner with via Boccalara.

The training course will consist in:

1. Walks in the open air carrying their babies with brams or pushchairs.
2. Recovery of the abdominal wall and inferior extremities.
3. Mobilisation and recovery of back muscles.
4. Recovery of the pelvic-perineal area.
5. Breathing and relaxation.
6. Suggestions about the best ways of carrying a baby while doing physical activity.

The activity is free

(only a 10 euro registration fee is required) and will be guaranteed even with bad weather.

For information:

Sara Masiero 349 6420755

Mamici in forma.

Cursul se adreseaza tuturor noilor mamici care doresc sa regaseasca forma fizica impreuna cu copilul lor

Marti si joi,
11.00 – 12.00

Locul intalnirii:

- Rovigo: la intersecția dintre Via Vittorio Veneto și pista ciclabilă-pietonală Baden Powell
- Occhiobello: In strada Viale dei Nati, la intersecția cu Via Boccalara

Cursul propune:

1. activitate de plimbare în aer liber împreună cu copilul în carucior
2. activitate pentru recuperarea tonicității abdomenului și ale membrilor inferioare
3. mobilizarea și tonifierea spatelui
4. exerciții pentru recuperarea zonei pelviene-perineale
5. respirație și relaxare
6. sfaturi pentru cele mai potrivite poziții de a ține copilul pe timpul activității

Inițiativa este gratuită

(este prevăzută doar o cotă de înscriere de 10 euro) și este garantată chiar și în caz de timp urât

Pentru informații:

Sara Masiero 349 6420755

Мамы в форме.

Курс для всех матерей, которые хотят быть снова в форме, тренируясь вместе со своим ребёнком.

По вторникам и четвергам,
11.00-12.00

Мы собираемся:

- в Ровиго, в перекрестке между велосипедной дорожкой Баден Пауэлл и улицей Витторио Венето.
- в Оккиобелло, на улице Виале деи Натиб где она пересекается с улицей Боккалара.

Курс предлагает:

1. прогулки, возя ребёнка на коляске;
2. восстановление тонуса брюшной стенки и нижних конечностей;
3. восстановление мышц спины;
4. восстановление тазовой и промежностной области;
5. дыхание и расслабление;
6. советы о более подходящих положениях, чтобы держать вашего ребёнка когда вы занимаете спортом.

Курс бесплатно

(надо платить только 10 евро чтобы записаться) и с плохой погодой он будет проведён в другом месте.

Для получения дополнительной информации, позвоните Саре 349 6420755