



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[^] turno: 2 maggio - 30 maggio

2[^] 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

RISERVATO AI SOCI UISP