

MAMME IN SALUTE 2025/26

Gruppo di Cammino per le Neomamme
che vogliono ritrovare la forma fisica insieme al loro bambino.

**Ogni lunedì dalle ore 9:30 alle ore 10:30
a partire da lunedì 06 OTTOBRE 2025**



**L'attività sarà svolta con il patrocinio
del Comune di Valdagno.**

É prevista una quota d'iscrizione di € 10.00
ai fini assicurativi.

ed una quota di partecipazione mensile che
verrà fissata in base al numero dei partecipanti
(circa € 15.00/20.00).

AVVISO!! Il primo incontro sarà gratuito.



IL CORSO PROPONE:

**Attività di cammino all'aperto
con i bimbi in passeggino o in carrozzina.**

**Attività di recupero tonico della parete
addominale e degli arti inferiori.**

**Esercizi per il recupero della zona
pelvico-perineale.**

Mobilizzazione e tonificazione del dorso.

Respirazione e rilassamento.

RITROVO:

Presso l'impianto PALALIDO

in via A. Volta, 5 - 36078 Valdagno (VI).

l'attività si svolgerà in base alle condizioni meteo

all'aperto, oppure presso la ex sala

scherma all'interno dell'impianto Palalido.

le lezioni saranno svolte da un insegnante **UISP** qualificato.

Per informazioni e/o iscrizioni:

Tel.: 3296177145 - email: vicenza@uisp.it - web: <http://www.uisp.it/vicenza>