

## PRESENTAZIONE

# CORSO GESTANTI

**VENERDÌ 25 NOVEMBRE 2022 - ORE 18**  
**SALA LAMM PORCARI**

Ginnastica dolce basata sulla presa di coscienza del pavimento pelvico e sulla respirazione.

Nell'incontro gratuito affronteremo i seguenti punti:

INTRODUZIONE | PROVA PRATICA DEGLI ESERCIZI | SPAZIO ALLE DOMANDE

Si può iniziare a partire dal 4° mese di gravidanza

*Necessario munirsi di un tappetino fitness e di un asciugamano.*

**PRESENTAZIONE E CORSO A CURA DI :**

**Aliento Personale Trainer**

