

Riparte questo interessante ed estremamente utile corso



NEW Nuovo Corso
Ginnastica pelvica


Inizio corso di Ginnastica Pelvica:
un'occasione per stare meglio.

-  Per migliorare il controllo della continenza urinaria e prevenire fastidi.
-  Per alleviare dolori alla schiena e migliorare la postura.
-  Per ritrovare un equilibrio nel corpo dopo il parto o durante la menopausa.
-  Per aumentare la consapevolezza e la connessione con il proprio corpo.

**Mercoledì
3 Dicembre
16:45 - 17:45**


PALESTRINA

Conduce la pratica: Elena Cattini



Nuovo Corso Ginnastica pelvica



**Inizio corso di Ginnastica Pelvica:
un'occasione per stare meglio.**



Per migliorare il controllo della continenza urinaria e prevenire fastidi.



Per alleviare dolori alla schiena e migliorare la postura.



Per ritrovare un equilibrio nel corpo dopo il parto o durante la menopausa.



Per aumentare la consapevolezza e la connessione con il proprio corpo.

**Mercoledì
3 Dicembre
16:45 - 17:45**



PALESTRINA

Conduce la pratica: Elena Cattini