



Comune di Malo



GYROTONIC®

CORSO DI GINNASTICA

POST-PARTO

Metodo **GYROTONIC**®

Istruttrice Laura Guiducci

Un corso dedicato alle neo-mamme, come supporto al ripristino del corretto equilibrio fisico e psicofisico dopo il parto

Il corso verrà presentato

Venerdì 4 Novembre

ore 10.30

presso lo Sportello Donna e Famiglia

Via De Marchi, 4

Malo

In sede di presentazione verranno spiegati i benefici del corso, la durata ed i costi.

Sarà poi possibile prenotarsi per il percorso che avrà cadenza settimanale

e si terrà nella giornata del

Venerdì alle 10.00 presso

lo Sportello Donna e Famiglia

Gli esercizi del GYROTONIC Post-parto vanno a “risvegliare” e tonificare tutto il corpo, in particolare la zona pelvica, senza sforzo eccessivo e restituiscono la massima mobilità alla colonna vertebrale gravata dal peso nel corso della gestazione

Sportello Donna e Famiglia

Lun, Mar, Merc ore 10-12

Giov ore 14-16

Via de Marchi, 4

0445-581328

sportellodonnamalo@yahoo.it

