

ATHENA

Piscina Comunale di Argenta



CORSI PRE - POST PARTO Acqua e benessere

La ginnastica in acqua o acquaticità per gestanti è il modo migliore in gravidanza per eseguire movimenti mirati, dolci esercizi di mobilizzazione nelle diverse situazioni di galleggiamento, esercizi di stretching dei vari distretti muscolari, esercizi respiratori e di rilassamento



Poiché l'acqua favorisce moltissimo lo stato di rilassamento muscolare e psicologico

**Corsi Pre - Post Parto
Sabato Mattina Ore 12.00**

info: Piscina Athena
Via Magrini - Argenta Tel. 0532.852717

Un corso di acquaticità in gravidanza fornisce anche molte informazioni e uno scambio con altre future mamme che stanno vivendo la tua stessa esperienza

