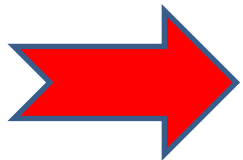




**NUOVA
PROPOSTA**



CORSO GINNASTICA DEL PAVIMENTO PELVICO

Cos'è e a cosa serve:

La **ginnastica** del **pavimento pelvico** è importante per diversi motivi, legati principalmente al **benessere** fisico, alla qualità della vita e alla prevenzione di disturbi che possono peggiorare nel tempo. Aiuta a prevenire e gestire **l'incontinenza**, a ridurre il **dolore pelvico cronico**, a migliorare la **postura** e la stabilità del **corpo**.

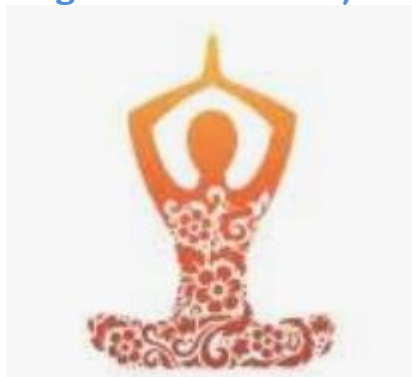
Rafforzare i **muscoli** del pavimento pelvico e rendere più sciolti i movimenti del bacino e della schiena contribuisce a una maggiore fiducia in sé stessi, soprattutto nelle attività quotidiane e sociali, migliorando la qualità della vita.

**CHI E' INTERESSATO PUO' RIVOLGERSI ALL'ISTRUTTRICE
(CELL 333 737 0619)**

Insegnante :

PAOLA MAGNOLERETTO

(insegnante di YOGA)



Presidente
VINCENZO TARZIA