

Nuovo interessante corso

NEW Corso
Ginnastica pelvica

Hai mai pensato a quanto il pavimento pelvico influisca sul tuo benessere quotidiano?

Questa rete di muscoli e tessuti è fondamentale per la tua salute e merita attenzione e cura.

Perché partecipare a un corso di ginnastica pelvica?

- 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
5 febbraio
16:45-17:45



PALESTRINA



Corso Ginnastica pelvica

Hai mai pensato a quanto il pavimento pelvico influisca sul tuo benessere quotidiano?

Questa rete di muscoli e tessuti è fondamentale per la tua salute e merita attenzione e cura.



Perché partecipare a un corso di ginnastica pelvica?

-  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
5 febbraio
16:45-17:45



PALESTRINA