



L'ASSOCIAZIONE CULTURALE RICREATIVA "A. GRAMSCI"
ORGANIZZA

CORSO DI GINNASTICA POST PARTO *con bimbo*

0 - 9 mesi e 10 mesi - 3 anni

...PER UNA MATERNITÀ CONSAPEVOLE DIVERTENDOSI

CONSIGLIATO A TUTTE LE **NEOMAMME**

per

*tornare in forma,
condividere le esperienze,
vivere un "contatto" diverso con il vostro bambino*

attraverso...

*esercizi per la **ritonificazione del pavimento pelvico e degli addominali**,
informazione e confronto tra mamme su temi come **allattamento**,
svezzamento, massaggio del neonato e altro ancora...*

Il corso avrà una durata di 12 lezioni con cadenza settimanale.

Si terrà presso il Centro Culturale "Daniele Manin" in via Rio Cimetto, 32 Mestre (Zona Valsugana)

*Conduce il corso la dott.ssa Elena Mura - ostetrica
in collaborazione con: dott.ssa Francesca Cometti - terapeuta,
dott.ssa Clara Carletti - psicologa*

*Info e iscrizioni: cell. **327 5854588**,
mail **elena.ostve@gmail.com***



Si ringrazia la Municipalità di Chirignago e Zelarino