PROVA GRATUITA

SCOPRI I NOSTRI CORSI

GINNASTICA POST PARTO

Un percorso delicato e mirato, pensato per sostenere le neomamme nella fase del dopo parto e accompagnarle nel riappropriarsi gradualmente del proprio corpo.

Attraverso esercizi specifici per la riattivazione del pavimento pelvico, il rinforzo della parete addominale e il miglioramento della postura, andiamo a recuperare tono muscolare, alleviare le tensioni da allattamento e rigenerare le energie fisiche e mentali.

È uno spazio sicuro e accogliente per ritrovare equilibrio, vitalità e benessere in un momento di grande cambiamento.

LUNEDI 15:10-16:10
MERCOLEDI 14:00-15:00



