PROVA GRATUITA

SCOPRI I NOSTRI CORSI
GINNASTICA PRE PARTO

Un corso speciale pensato per accompagnare le future mamme durante questo viaggio unico, promuovendo il benessere psicofisico e la connessione con il proprio bambino.

Attraverso movimenti dolci, esercizi per il pavimento pelvico, lavoro sulla postura e tecniche di respirazione, andiamo ad alleviare i piccoli fastidi della gravidanza (come mal di schiena e pesantezza alle gambe) e a preparare il corpo al parto.

È lo spazio perfetto per prenderti cura di te, ascoltare i cambiamenti del tuo corpo e vivere l'attesa con serenità, consapevolezza e nuova energia.

LUNEDI E VENERDI

14:00 - 15:00



