



GINNASTICA DEL PAVIMENTO PELVICO



Conoscere il pavimento pelvico e le sue funzioni

Attraverso esercizi di rinforzo e riabilitazione della muscolatura si otterranno numerosi benefici volti a migliorare il nostro benessere. In particolare si possono prevenire e/o correggere i disturbi del piano pelvico quali mal di schiena, dolori mestruali, disturbi della sfera sessuale, incontinenza, stitichezza, prolasso, post parto, disturbi della menopausa...

Il corso è **ADATTO A TUTTE LE DONNE**
e sarà tenuto da operatori specializzati del nostro Consultorio.

E' richiesto abbigliamento comodo

GLI INCONTRI SONO GRATUITI

Necessaria iscrizione e partecipazione a tutti gli incontri

L'attività partirà al raggiungimento del numero minimo di iscritti - seguirà conferma

Per informazioni e iscrizioni

Segreteria: da lunedì a venerdì 9.00-12.00 / 14.30-18.30

Telefono: 02.95732039 Email: info.melzo@fondazionemartini.org

Sito Web: www.fondazionemartini.org