

# PILATES IN GRAVIDANZA

Per Stare Bene

Durante La Gestazione

e Giungere in Perfetta forma al Parto

MARTEDI E VENERDI h.9-10

SOTTOSTRADA

Il Metodo Pilates rappresenta una Ginnastica Ideale per la Donna in Gravidanza.

Può Aiutare nella Preparazione al Parto.

Previene Problemi che possono insorgere durante la Gravidanza a carico della Colonna e dell'Apparato Muscolo-Scheletrico.

Riduce le Tensioni alle Articolazioni

01 Migliore Postura

02 Rilassamento e Respirazione

03 Facilita la ripresa dopo il parto



Associazione Sportiva Dilettantistica

# HWASONG

SalSuperiore della noce 41R - Genova

info: tel. 3478905742

[www.taekwondogenova.it](http://www.taekwondogenova.it)