



MAMME IN SALUTE

Gruppo di Cammino per le Neomamme

che vogliono ritrovare la forma fisica insieme al loro bambino

Il corso propone:

- attività di cammino all'aperto con i bimbi in passeggino o in carrozzina
- attività per il recupero tonico della parete addominale e arti inferiori
- mobilizzazione e tonificazione del dorso
- esercizi per il recupero della zona pelvico-perineale
- respirazione e rilassamento

L'attività è svolta con il contributo dell'AZIENDA SANITARIA ULSS 3
Area Educazione e Promozione Salute - Dipartimento di Prevenzione
L'attività è realizzata tramite un operatore UISP qualificato

BASSANO DEL GRAPPA
Parco Ragazzi del '99

Ogni **MARTEDÌ** e **GIOVEDÌ** dalle ore 10.00 alle ore 11.00

a partire **da martedì 13 SETTEMBRE 2016**

*(in caso di maltempo l'attività sarà svolta
presso la sala del Quartiere Conca d'Oro)*

Info su quote ed iscrizioni dal 1 settembre Anna Silvia tel. 3484989685

ROSSANO VENETO
Parco Sebellin

Ogni **LUNEDÌ** e **MERCOLEDÌ** dalle ore 10.00 alle ore 11.00

a partire **da lunedì 12 SETTEMBRE 2016**

*(in caso di maltempo l'attività sarà svolta
presso la Palestra Comunale -palestrina inferiore- di Via Piave)*

Info su quote ed iscrizioni dal 1 settembre Chiara cell. 3391034221