



COMUNE di ROSSANO VENETO  
ASSESSORATO ALLE POLITICHE  
DELLA FAMIGLIA



in collaborazione con:  
L'AZIENDA SANITARIA ULSS7  
Area Educazione e Promozione Salute  
Dipartimento di Prevenzione,  
il Comune di Rossano Veneto  
e l'Asd Girasole



# PILATES

## in GRAVIDANZA



# INIZIO CORSI

**MERCOLEDI' 12 SETTEMBRE ALLE 16,30**  
PRESSO PALESTRINA SUPERIORE DELLA PALESTRA SCOLATICA DI VIA PIAVE

L'introduzione della disciplina del Pilates in gravidanza permetterà alla Donna in Dolce attesa di:

- Aumentare la sua Coscienza corporea : una donna che sa ascoltare se stessa sa ascoltare anche il suo bambino, sa quali movimenti gli fanno piacere e quali lo disturbano. C'è un dialogo tra di loro che può cominciare molto prima della nascita e che risulta utilissimo al momento del parto;
- Migliorare la postura e di conseguenza ridurre e prevenire rachialgie, tensioni muscolari e problemi articolari;
  - Aiutare la corretta funzionalità degli apparati respiratorio, cardiocircolatorio e digerente;
- Insegnare metodi di rilassamento fondamentali per tutta la durata della gravidanza nonché durante il parto;
  - Prendere coscienza e rendere efficace il "nuovo" tipo di respirazione che la gravidanza porta ad utilizzare;
- Mantenere e rendere dinamico e flessibile un corpo che a causa delle variazioni ormonali tende ad appesantirsi e a cercare nuovi equilibri e compensi;
  - Facilitare la ripresa di una condizione fisica ottimale dopo il parto;
- Percepire e usare in maniera efficiente ed efficace il pavimento pelvico sia durante la gestazione, sia nel post parto.

Il Pilates servirà molto alla donna anche dopo la nascita del bambino; anzi questa potrebbe essere l'occasione per scoprire e

*mantenere nel tempo questa splendida disciplina.*

**DEVI AVERE CURA DI TE STESSA SOPRATTUTTO IN DOLCE ATTESA, SIETE IN DUE ADesso!**

**orari corsi**

**MERCOLEDI'dalle 16,30 alle 17,20**

INSEGNANTE DEL CORSO: DOTT.SSA ANNASILVIA PERIN  
LAUREA IN SCIENZE MOTORIE CON SPECIALISTICA IN PREVENTIVA E ADATTATA

Per info e costi: Prof.ssa Siviero Chiara 3391034221 - Dott.ssa Anna Silvia Perin 3484989685