

# GINNASTICA IPOPRESSIVA

Validità: da Settembre 2018 a Luglio 2019



Un allenamento completo individuale o di gruppo, attentamente guidato da un'ostetrica professionale che permette di migliorare la postura, rinforzare gli addominali, tonificare ed allungare il pavimento pelvico attraverso una serie ritmica di esercizi controllati. Si rivolge a tutti, in particolare a chi soffre di disfunzioni perineali e diastasi addominale. Numerosi i benefici della GINNASTICA IPOPRESSIVA:

- Prevenzione e miglioramento dell'incontinenza
- Avvicinamento dei retti dell'addome
- Riduzione del girovita e addome tonico
- Prevenzione dei prolapsi degli organi interni o miglioramento della loro sintomatologia
- Miglioramento della postura
- Sessualità più soddisfacente
- Miglioramento della circolazione degli arti inferiori
- Prevenzione e miglioramento di ernie

Informazioni presso la nostra segreteria, il pagamento deve essere effettuato all'atto dell'iscrizione

**IL CORSO A CADENZA SETTIMANALE PREVEDE 8 LEZIONI DELLA DURATA DI 45 MIN. CA.**

- CORSO INDIVIDUALE: 320,00€ (LEZIONI SU APPUNTAMENTO, DA CONCORDARE)
- CORSO DI GRUPPO : 280,00€ (MAX 5 PARTECIPANTI)

MARTEDI' : H 17,00 – 17,45 il Corso è tenuto dall'Ostetrica, Consulente  
GIOVEDI' : H13,15 – 14,00 Sessuale Giulia Ranzani

Sono necessari telo, abbigliamento comodo e calze antiscivolo

Prenotazioni al 0521.637365 – Centro Eubiotica – Direttore Sanitario Dottor Davide Angelucci