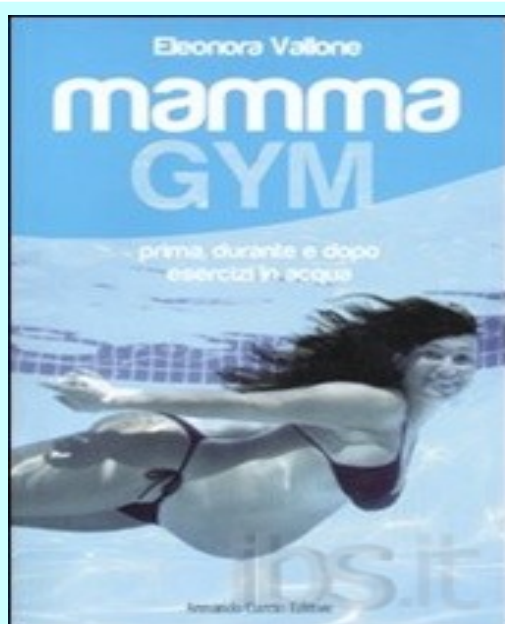


GYM NUOTO e GINNASTICA IN GRAVIDANZA *con Eleonora Vallone*

La disciplina che corregge la postura in acqua, ispirata a 30 tipologie di sport: si utilizza il TRIANGOLO per tonificare e modellare con armonia tutti i muscoli con grande beneficio psicofisico per qualsiasi età. Inoltre, Eleonora Vallone, con il contributo di ginecologi esperti, spiega come mantenersi in forma anche in dolce attesa. La donna imparerà a vivere con naturalezza i cambiamenti che avverranno nel suo corpo. La ginnastica in acqua è tra gli sport più completi, ma sono ancora poco conosciuti i suoi benefici durante la gravidanza. Il contatto con l'acqua, infatti, contribuisce a diminuire la tensione fisica e psicologica delle future mamme, aiutando lo sviluppo psicomotorio del bambino.



LUNEDI-GIOVEDI ORE 11.50