



GINNASTICA PERINEALE

IL CORSO

Strutturato in 8 incontri della durata di un'ora e mezza in piccoli gruppi, si colloca tra la prevenzione e la cura, per conoscere il perineo e imparare a tonificarlo.

COS'È IL PERINEO

È quell'insieme di legamenti, fasce, tessuti connettivali e muscolari che chiudono la parte inferiore del bacino.

A CHI È RIVOLTO

Questo corso è rivolto in particolare alle neo mamme, ma anche a tutte le donne che non vogliono aspettare i sintomi e i segni di disfunzione del perineo ma prevenire rinforzando la capacità di rilassare e attivare i muscoli.

GLI OBIETTIVI

- + facilitare la percezione e la mobilizzazione della muscolatura perineale
- + portare l'attenzione al respiro in relazione al movimento
- + allenamento muscolare e rinforzo del riflesso di chiusura perineale allo sforzo
- + esercizi per la schiena, il bacino e gli addominali
- + imparare strategie utili per poter svolgere attività fisica senza compromettere il perineo
- + prevenire e migliorare i disturbi legati all'incontinenza
- + prevenire l'insorgere di prolapsi o limitarne il peggioramento

PISCINA BACONE - Via Piccinni,8 Milano

Venerdì 10.30 - 12.00

Sabato ore 10.00 -11.30

124 euro

www.milanosport.it

[f comune.milanosport](https://www.facebook.com/comune.milanosport)

[t @infoMilanosport](https://twitter.com/infoMilanosport)

[i @milanosport_official](https://www.instagram.com/milanosport_official)



MILANOSPORT

OVUNQUE C'È SPORT