

CORSO PER FUTURE MAMME

# Pre-Kanga

L'ALLENAMENTO CHE TI METTE IN FORMA PER IL PARTO CON DEGLI ESERCIZI  
CARDIOVASCOLARI E TONIFICANTI, SVILUPPATI INSIEME A GINECOLOGI E FISIOTERAPISTI



## *corso Pre-Kanga*

CON EVA GEISZ

Il tuo allenamento fisico pre-parto più sicuro e completo. La gravidanza è un periodo molto speciale nella vita di molte donne e crediamo che sia importante un'efficace preparazione fisica ed emotiva. Al corso PreKanga fai esercizi di tonificazione, impari a sciogliere le tensioni muscolari e a preparare il pavimento pelvico al parto.

Il PreKanga è un allenamento completo, divertente e sicuro, praticato durante la gravidanza dal 1° al 3° trimestre e sviluppato con la collaborazione di ginecologi e fisioterapisti.

Il PreKanga segue i tuoi bisogni come futura mamma e ti allena per il momento del parto accompagnando i tuoi processi fisiologici naturali.

Così rimani sempre allenata in tutta sicurezza per te e il tuo futuro cucciolo! Conoscerai altre Kanga Mamme e magari frequenterete insieme ai vostri bebè il corso Kangatraining dopo il parto.

Il PreKanga ti rinforza per il parto e per l'inizio della vita da mamma!



*il martedì mattina  
ore 9.45-10.45*

Spazio Erbaluce  
via Terricciuole 31  
6516 Cugnasco-Gerra

Informazioni e iscrizioni  
chiama direttamente Eva allo 0798827680

  
ERBALUCE