

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!

per informazioni e iscrizioni
chiama Eva allo 079 8827680



*il mercoledì sera
ore 18.30-19.30*

Spazio Erbaluce
via Terricciuole 31
6516 Cugnasco-Gerra

www.erbaluce.ch
modulo online


ERBALUCE