GESTANTI IN ACQUA

ADATTA A QUALSIASI MESE DELLA GRAVIDANZA



- STRETCHING, GINNASTICA RESPIRATORIA, RELAX
- ESERCIZI DI PREPARAZIONE AL PARTO, DINAMICI E DI RILASSAMENTO IN ACQUA
- L'OBIETTIVO PRINCIPALE È QUELLO DI PREPARARE AL MEGLIO IL CORPO E LA MENTE AL MOMENTO DEL TRAVAGLIO
- CORSI BIMESTRALI MONO O BISETTIMANALI

MERCOLEDÌ 9.30 - 10.30