

FITNESS STUDIO
MUOVITI
functional training



Allenamento in gravidanza e post parto

Workshop

Serie di 8 classi per chi vuole imparare ad allenarsi in forma sicura ed efficace durante la gravidanza e dopo il parto

CONTATTACI ORA

Via Giovanni da Verazzano 64/A
Torino - 3247976076
muoviti.torino@gmail.com





Workshop serie

**teoria e pratica per come allenarti
mentre aspetti il tuo bambino**



- cosa succede, dal punto di vista muscolare ed articolare al corpo della donna durante la gravidanza
- cosa puoi fare e cosa dovresti evitare: miti vs. realtà
- esercizi più importanti e più sicuri per ogni trimestre
- come riavere il tuo corpo dopo aver partorito
- esercizi da fare con il tuo bambino nel marsupio o nel passeggino

**Sabato alle 9:00
dal 20/05 al 08/07**

Via Giovanni da Verazzano 64/A
whatsapp: 3247976076
www.muovitifitness.it