

PERCORSI PER CRESCERE AZIONI DI ACCOMPAGNAMENTO, ORIENTAMENTO E SOSTEGNO ALLA GENITORIALITA': GINNASTICA CON IL NEONATO (0/10 mesi)

La ginnastica col neonato è un allenamento per la mamma, in compagnia del proprio bimbo, per capire come riprendere pian piano l'attività fisica nel post parto, dando spazio ai cambiamenti del proprio corpo.



Presso la Ludoteca di
Calcara in Piazza D'Auria
n 7/8, Valsamoggia

19-26 maggio e 9-16
giugno 2025

Ore 10,45/11,45

Gli incontri sono gratuiti e saranno condotti da **NICOLE GIRONI** istruttrice di ginnastica ipopressiva, ginnastica in gravidanza e ginnastica col neonato

Info:
centroperlefamiglie@unioner
enolavinosamoggia.bo.it -

Telefono 051 6161627

CONTENUTI DEGLI INCONTRI: Fare movimenti attivando i muscoli giusti e con la respirazione e la postura corrette; come muoversi nella quotidianità e con il proprio bimbo senza appesantire pavimento pelvico e addome; allenarsi in sicurezza; attenzione alle problematiche fisiche riscontrate durante il parto e nel post parto; conoscere la diastasi addominale.

I posti sono limitati e sono rivolti prioritariamente alle mamme residenti nei 5 Comuni dell'Unione.

Per partecipare occorre iscriversi al seguente link: <https://forms.gle/tMVWqUSwM9KZVKBJ7>

con il patrocinio



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna



Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



Unione Comuni Valli
Reno Lavino Samoggia