

Dal 18 Marzo ripartono i 12 incontri **MAMMA - BIMBO!**

Un corso ideato per le mamme che piano piano vogliono ritrovare la forma fisica lavorando e divertendosi insieme al proprio bimbo.

Per info e contatti clicca sul volantino

**MAMMA-BIMBO**

**12 incontri**  
da lunedì 18 marzo 2019

*Il corso di ginnastica mamma-bimbo è utile per tornare in forma, condividere le esperienze e vivere un contatto diverso con il vostro bambino. Il movimento dopo il parto permette di diminuire lo stress, favorisce il benessere della mamma e del neonato, sfruttando questo momento per stare insieme al proprio bimbo divertendosi.*

*Esercizi per la mamma mirati alla riduzione del pavimento pelvico e degli addominali, che restituiranno loro la normale funzionalità.*

ETÀ dai primi mesi  
GIORNI E ORA lunedì  
dalle 10.30 alle 11.30  
LUOGO Palestra di via Fontana  
INSEGNANTI Silvia  
QUOTA € 100,00 + quota sociale

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
"IL CENTRO" Cultura, Sport e Tempo Libero  
e-mail [ilCentroSport@libero.it](mailto:ilCentroSport@libero.it) Tel. 339-8198709  
[www.ilCentroSport.it](http://www.ilCentroSport.it) il Centro Sport

A.S.D.  
**IL CENTRO**  
Sport