



GINNASTICA DEL PAVIMENTO PELVICO

Prendersi cura del proprio pavimento pelvico significa migliorare il benessere e la qualità della vita. Attraverso esercizi mirati di rinforzo e rieducazione muscolare, il corso aiuta a prevenire e alleviare numerosi disturbi, tra cui mal di schiena, dolori mestruali, incontinenza, stitichezza, prolasso e problematiche legate al post-parto, alla menopausa e alla sfera sessuale.

Il corso è aperto a donne di tutte le età ed è indicato sia a scopo preventivo sia per favorire il recupero e il mantenimento del benessere del pavimento pelvico.

Si consiglia di indossare abbigliamento comodo e di portare un tappetino e un telo personale.

PARTECIPAZIONE GRATUITA - ACCESSO SU PRENOTAZIONE

Risorse Umane: Operatrice qualificata del Consultorio

Numero di incontri: 3 incontri di 1h ciascuno

Per informazioni e iscrizioni:

Consultorio Familiare Decanale Di Melzo

Via Orsenigo, 7 - Melzo (MI)

Segreteria: da lunedì a venerdì 9:00-12:00 - 14:00-18:00

Telefono: 02.95732039 - Email: info.melzo@fondazionemartini.org

www.fondazionemartini.org

SOSTIENI LA NOSTRA FONDAZIONE

Fondazione Centro per la famiglia Cardinal Carlo Maria Martini ETS

Sede legale: Piazza Nazionale, 9 - 20056 Trezzo sull'Adda (MI)

IBAN: IT 54K0306909606100000074197 - CAUSALE: EROGAZIONE LIBERALE

DONA IL TUO 5X1000: C.F. 91581890158