

Corso di ginnastica mamma e bambino

Tornare in forma
dopo il parto curando la relazione
con il proprio bambino



 **AIED**

Associazione italiana
per l'educazione demografica

Sezione di Roma

Cos'è?

Il corso di ginnastica congiunta mamma-bambino, è dedicato a chi ha voglia di ritornare in forma dopo il parto, curando in contemporanea il proprio corpo, la relazione con il proprio piccolo e... divertendosi a giocare con lui.

La ginnastica post-parto si incentra principalmente sul rafforzamento della parete addominale e sulla riabilitazione del pavimento pelvico.

A questi esercizi specifici si affianca un programma di tonificazione di tutti i gruppi muscolari con elementi di ginnastica posturale, per il ritorno alla forma fisica e alla corretta postura.

Inoltre, questo tipo di attività favorisce nella coppia madre-bambino lo sviluppo di una relazione empatica, di complicità, e consolida un sano legame di attaccamento.

Il corso sarà condotto da un'operatrice specializzata in ginnastica post-parto e ginnastica congiunta madre-bambino, nonché psicologa esperta di sviluppo psicomotorio in età evolutiva.

Dove e quando?

Il corso si terrà una volta alla settimana, il mercoledì pomeriggio dalle 16.00 alle 17.00 presso la sede Aied di via Alessandria 40, Roma.

Durata

Il corso si svolge in 10 incontri.

Costo

Il costo del corso è di 100 euro.
Possibilità di iscriversi a corso iniziato con il riconoscimento di uno sconto sul costo totale del corso.

*Per informazioni e prenotazioni
rivolgersi al personale di Segreteria,
oppure al numero: 333/7424067*

In collaborazione con
ProgettoMamma



Consultori

viale Gorizia 14 tel. 06.855.77.31
via Toscana 30/1 tel. 06.42.82.53.14
via Toscana 30/4 tel. 06.42.88.14.54

www.aied-roma.it roma@aied.it