



io donna in menopausa mi tengo in forma

Allenare il pavimento pelvico

Questo corso teorico-pratico ha lo scopo di favorire il mantenimento della tonicità muscolare del pavimento pelvico e prevenire l'incontinenza urinaria da sforzo. Il lavoro sul pavimento pelvico è soprattutto preventivo, per conservare in forza i muscoli che lo caratterizzano.

A CHI È RIVOLTO

Alle donne di tutte le età, in particolare:

- alle donne che hanno partorito da quattro mesi
- alle donne che si avvicinano alla menopausa e a quelle che lo sono già
- a chi ha problemi di leggera incontinenza

QUANDO

Al **sabato** mattina

dalle 8,00 alle 9,00 il primo turno in presenza,

dalle 9,00 alle 10,00 il secondo turno da remoto (Skype)

dalle 10,00 alle 11,00 il terzo turno in presenza

nelle seguenti date:

Iscrizioni per il nuovo corso entro il 16 settembre 2022

24 settembre 2022	8 / 22 ottobre 2022	5/ 19 novembre 2022
3/17 dicembre 2022	14 / 28 gennaio 2023	11 / 25 febbraio 2023
11 / 25 marzo 2022	15 / 29 aprile 2023	13 maggio 2023

Il corso è gestito in collaborazione con l'associazione di volontariato "Solidarietà in Rete" di San Cesario.