



Da Lunedì 4 Febbraio sono aperte le iscrizioni per le seguenti attività: Inizio attività Marzo 2008

☀ **CORSO GINNASTICA in Gravidanza**

6 lezioni (rinnovabile)

L'esercizio fisico e lo sport sono molto indicati in gravidanza, perché stimolano la circolazione e la respirazione: favorendo l'ossigenazione di mamma e bimbo, oltre a fissare il calcio nelle ossa.

Previene i gonfiori e il senso di pesantezza alle gambe tipici degli ultimi mesi di attesa, aiuta a mantenere il peso nei limiti della norma, rafforza i muscoli della schiena e della zona perineale, i distretti muscolari maggiormente coinvolti al momento del parto.

Ecco il perché della nostra proposta di ginnastica dolce e stretching a partire dal **secondo trimestre** vi accompagnerà fino al lieto evento.

☀ **CORSO DI GINNASTICA: Post-parto**

6 lezioni (rinnovabile)

Le mamme che vorranno partecipare a questo corso potranno decidere liberamente se portare o no il loro bambino (0-12 mesi). Durante le lezioni verranno rispettate le esigenze (allattamento) e i ritmi di tutte le partecipanti.

☀ **CORSI DI GINNASTICA : Mamma & Bebè**

6 lezioni (rinnovabile)

Per facilitare lo svolgimento di questo particolare corso di ginnastica i gruppi verranno suddivisi per fasce di età del bambino:

1° gruppo: Bebè (12-36 mesi) + Mamma

2° gruppo: Bebè (3- 4 - 5 anni) + Mamma

☀ **CORSO BENESSERE nelle mani**

mensile: 4 lezioni (rinnovabile)

Durante il corso verrà fornito del materiale informativo così da poter continuare il massaggio anche a casa.

☀ **CORSO TRUCCABIMBI**

2 incontri della durata di 2/3 ore circa

Ai partecipanti verrà fornito un kit di trucchi (colori base e un pennello) inclusi nel prezzo del corso. Ogni iscritto potrà o truccare un altro partecipante al corso oppure potrà portare una persona come modello sul cui esercitarsi. Sarebbe meglio non portare bambini di età inferiore ai 10 anni perché non riuscirebbero a rimanere tranquilli. Ogni iscritto dovrà portarsi un pacchetto di salviettine struccanti.

Per info su orari e costi : tel 346. 74.75.197

info@wlemamme.it

I corsi verranno attivati al raggiungimento di un numero minimo di participant