



**ASSESSORATO ALLE PARI OPPORTUNITÀ
E ALLO SPORT
COMUNE DI LIMENA**

DONNE AL CENTRO

Crescere è un progetto meraviglioso

INCONTRI GRATUITI SU ISCRIZIONE

**Per prenotare la presenza
e per informazioni:**

**info.assinsieme@gmail.com
3491051953
www.assinsieme.com**



**DA GIOVEDÌ 21 SETTEMBRE 2023 ORE 10.00
4 INCONTRI - PARCO COCCINELLA, LIMENA
MAMME IN MOVIMENTO: GINNASTICA
MAMMA-BAMBINO/A DAI 3 AI 10 MESI CIRCA**

Attività sportiva all'aperto in passeggino e fascia o altro supporto ergonomico. Consigli utili: munirsi di tappetino.

con: Laura Santomieri, Laureata in Scienze Motorie, specializzata in scienza e Tecnica dello sport, psicomotricista relazionale



**SABATO 23 SETTEMBRE 2023 ORE 9.30
BARCHESSINA - Primo Piano**

YOGA & MATERNITÀ.
Leggera e forte in preparazione
al travaglio e al parto, anche cesareo.

con: Lucia Zanon, istruttrice di Yoga



**MARTEDÌ 3 OTTOBRE 2023 ORE 20.00
BARCHESSINA - Piano Terra**

**SCOPRIRE, CONOSCERE e VIVERE il
PAVIMENTO PELVICO, DAL PUNTO DI VISTA
ANATOMICO-FUNZIONALE-EMOZIONALE
CON ESERCIZI PRATICI.**

Incontro per tutte le donne: ragazze, donne in gravidanza, post-partum, menopausa, post-menopausa.

con: Dr.ssa Stella De Chino, Fisioterapista,
riabilitatrice uroginecologica, consulente sessuale



ASSESSORATO ALLE PARI OPPORTUNITÀ
E ALLO SPORT - COMUNE DI LIMENA

**INCONTRI GRATUITI SU ISCRIZIONE - INFO E PRENOTAZIONI:
info.assinsieme@gmail.com - 3491051953 - www.assinsieme.com**

INSIEME