



CORSO GINNASTICA POST PARTO 2024/2025

CORSO GINNASTICA POST PARTO - RIMETTERSI IN FORMA DOPO IL PARTO SI PUO'

in collaborazione con le Ostetriche dell'Ass. La Mia Ostetrica (www.lamiaostetrica.it)

Appuntamento settimanale con l'Ostetrica specializzata come Maternal Personal Trainer.

Dai 3 ai 12 mesi dal parto.

la lezione è strutturata in 50 minuti di lavoro in sala 1.

Rimettersi in forma dopo la gravidanza e il parto è un'esigenza e un bisogno di molte donne diventate madri, il movimento fisico non si svolge solo per fattori estetici ma soprattutto per mantenere la propria salute.

Dopo il parto il corpo è fisiologicamente in uno dei momenti di maggiore fragilità, per i cambiamenti a cui è stato sottoposto e per la componente ormonale presente ancora per diversi mesi. L'assetto corporeo, la postura e il tono di muscolatura e tessuti, addome e perineo in particolare modo, necessitano di attenzioni particolari.

Il percorso post parto rappresenta la ripartenza sicura che, una volta terminato, permetterà di affrontare in sicurezza anche altri percorsi di rimessa in forma con altri metodi di allenamento, anche quelli che la mamma faceva prima della gravidanza.

La delicata fase del post parto può essere caratterizzata da sintomi e disagi vari tra cui:

- eccesso di peso e lassità muscolare
- Lombalgie e dolori muscolo-scheletrici
- Diastasi dei retti addominali
- Incontinenza e disturbi della minzione
- Limitazioni motorie
- Problemi circolatori
- Addome sporgente
- Iperpressione sul pavimento pelvico

è quindi utile per la Madre svolgere un'attività motoria mirata alla:

1. Recuperare le energie
2. Migliorare il tono muscolare (addome e perineo soprattutto)
3. Ridurre l'eccesso di tessuto adiposo
4. Diminuire la ritenzione idrica
5. Valorizzare la propria femminilità. sentirsi bene con il proprio corpo

Se hai avuto un bambino/a devi affidarti a trainer esperti e qualificati.

In Klab con La Mia Ostetrica puoi trovare professionisti altamente competenti e metodi di lavoro all'avanguardia.

Contattaci per saperne di più!

Attraverso movimenti dolci e rispettosi e in seguito ad un'attenta valutazione personalizzata (è consigliato fissare un appuntamento individuale con l'Ostetrica prima di iniziare il corso per una valutazione post parto completa, postulare, pavimento pelvico, Diastasi), un Trainer qualificato ti condurrà in un programma di esercizi mirato per la salute di tutto il corpo, in particolare della zona pelvica, basato su specifici adattamenti del Pilates, e esercizi di miglioramento o risoluzione della Diastasi Addominale.

Prendere consapevolezza di sé e del proprio corpo, riscoprirsi attraverso un sapiente lavoro di rinforzo muscolare e di distensione delle rigidità, svolto con grande attenzione e professionalità con un trainer esperto che ti farà da guida, aiutandoti a ritrovare l'armonia e il benessere e risolvendo i disturbi tipici di questa fase così delicata, Non perdere l'occasione di ritrovare la forma fisica. Sentirsi al meglio è un diritto, non un "optional".





per qualsiasi altro chiarimento si prega di contattare DIRETTAMENTE le ostetriche

- Elena Magini 320/0820959

ORARIO CORSI	VENERDÌ
GINNASTICA POST PARTO	12:30-13:20 (sala 1)

PREZZI CORSO GINNASTICA POST PARTO (ESCLUSO € 19,00 KLAB PASS ANNUALE)	
PACCHETTO 5 LEZIONI (periodo minimo consigliato 3 mesi)	SOCI € 90,00 • NON SOCI € 110,00

REGOLAMENTO

È obbligatorio consegnare alla reception, prima dell'inizio della prima lezione, il certificato medico sportivo non agonistico in ORIGINALE FORMATO CARTACEO.

- Prima di iniziare il corso e ogni volta in cui termina il pacchetto di lezioni acquistato, si consiglia di confermare la nuova iscrizione al corso presso il Desk Piscine ovvero all'ostetrica.
- È inoltre possibile recuperare 1 assenza sull'abbonamento da 5 lezioni, da effettuare in coda al termine del pacchetto stesso.
- Solo In caso di malattia o di infortunio è possibile sospendere il corso se in possesso di apposita documentazione medica (certificato ospedaliero/medico-specialistico) : è indispensabile comunicare la sospensione sin dall'inizio della malattia/infortunio. Durante tale periodo le lezioni verranno congelate, per essere riprese a conclusione dei giorni di malattia/infortunio previsti dal certificato medico. Il reinserimento all'interno del medesimo corso non è garantito e pertanto si consiglia, nella settimana precedente al rientro, di contattare le ostetriche, in modo che possano organizzare al meglio il reinserimento
- Gli spogliatoi DONNE 1 e DONNE 2 (adulte), sono dedicati per chi partecipa al corso di GINNASTICA POST PARTO.