



Acquaticità in gravidanza

Un percorso realizzato dalle nostre Ostetriche dedicato alle donne in dolce attesa

Se sei una donna in gravidanza puoi partecipare al corso di acquaticità tenuto dalle nostre Ostetriche nella piscina dello **Spazio Fitness** a Sesto San Giovanni al costo di **10 euro** ad ingresso.

Durante le lezioni in acqua le nostre Ostetriche ti aiuteranno ad acquisire una maggiore consapevolezza del corpo e delle tecniche di respirazione utili durante il travaglio ed il parto.

L'acqua sostiene, rilassa ed agevola il movimento alleviando anche i piccoli fastidi delle ultime settimane.

Il corso è rivolto a tutte le donne che frequentano il **"Percorso Nascita"** presso l'Ospedale di Sesto San Giovanni

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

L'accesso alla piscina prevede almeno due incontri al mese il **mercoledì** e/o il **venerdì dalle 15.00 alle 16.30**

Per maggiori informazioni e prenotazioni

scrivi alla Coordinatrice: **fabiana.restelli@asst-nordmilano.it**

