



CITTA' DI CASTELLANZA



Assessorato alla Cultura
Biblioteca Civica

CASTELLANZA IN *formazione* CORSO **Ginnastica perineale**

a cura di  - Consultorio per la famiglia e la persona

PERCHE' FARE GINNASTICA?

Per rafforzare, migliorare il tono muscolare e la resistenza del pavimento pelvico.
E' particolarmente indicata in caso di:

- Incontinenza urinaria da sforzo
- Prolasso uterino
- Anorgasmia (incapacità di raggiungere l'orgasmo)
- Parto (per recuperare il tono muscolare dopo la nascita del bambino)

INFORMAZIONI PRATICHE

A CHI E' RIVOLTO: alle donne di tutte le età

QUANDO: una volta alla settimana

DURATA DEL CORSO: 4 incontri

DATE: Venerdì: dal 4 al 25 ottobre 2019, dalle 10.00 alle 11.00

Venerdì: dall'8 al 29 novembre 2019, dalle 15.00 alle 16.00

Venerdì: dal 7 al 28 febbraio 2020, dalle 10.00 alle 11.00

Mercoledì: dal 6 al 27 maggio 2020, dalle 15.00 alle 16.00

OPERATORI COINVOLTI: ostetrica

SEDE: Consultorio Aisel, corso Matteotti, 20- Castellanza

COSTO: € 50 (per ciascuna sessione)

Scadenza iscrizioni: una settimana prima dell'inizio dei singoli corsi

numero minimo iscritti: 5

Info e iscrizioni: CONSULTORIO Aisel- corso Matteotti, 20

0331 481301/ 331 8856366

consultorioaisel@gmail.com; www.consultorioaisel.it