



CONTATTO
& LA BONNE
SEMENCE

in collaborazione con:



#MAMMAinFORMA

Alimentazione e Attività fisica

Come affrontare al meglio il cambiamento

Tre percorsi con momenti online e in presenza in cui le professioniste proporranno approfondimenti e piccoli trucchi sia sul tema dell'alimentazione che del benessere fisico.



16-18-21 marzo
FOCUS GRAVIDANZA

13-15-18 aprile
FOCUS POST-PARTUM

9 maggio
BENESSERE NELLA
QUOTIDIANITÀ

Insieme a:

Dott.ssa Francesca Locatelli - nutrizionista

Dott.ssa Jennifer Tiraboschi - fisioterapista specializzata in allenamento in gravidanza e recupero post parto

Dott.ssa Roberta Bonaldi - fisioterapista

FOCUS GRAVIDANZA

Lunedì 16 marzo dalle 14.30 alle 15.30 - ONLINE

con Francesca, nutrizionista: **Alimentazione sana in gravidanza**

Mercoledì 18 marzo dalle 14.30 alle 15.30 - ONLINE

con Jennifer, fisioterapista: **Come prepararsi al parto _ teoria**

Sabato 21 marzo dalle 10 alle 11 - IN PRESENZA

con Jennifer, fisioterapista:

Movimento in gravidanza e preparazione al parto _ pratica

FOCUS POST-PARTUM

Lunedì 13 aprile dalle 14.30 alle 15.30 - ONLINE

con Francesca, nutrizionista: **Alimentazione nel post parto**

Mercoledì 15 aprile dalle 14.30 alle 15.30 - ONLINE

con Jennifer, fisioterapista:

Il recupero post parto: difficoltà e consigli

Sabato 18 aprile dalle 10 alle 11 - IN PRESENZA

con Jennifer, fisioterapista:

Il recupero post parto: esercizi pratici

BENESSERE NELLA QUOTIDIANITÀ

Sabato 9 maggio dalle 10 alle 11.30 - IN PRESENZA

con Roberta e Jennifer, fisioterapiste:

Movimento quotidiano: trucchi per stare bene _ teoria e pratica

Dove

Per gli appuntamenti online: Google Meet

In presenza: Palestra "Al Campus"

Via Valle 55/A - Serina

Iscrizioni

E' necessario iscriversi scrivendo a:
comunicazione@gruppo.in.org

L'accesso è gratuito previa iscrizione