

# Dalla gravidanza al parto un percorso attraverso la ginnastica

## a gruppi

**2 volte alla settimana (sedute di 30-45 minuti)**

- 15-20 minuti di Circuito ginniG
- 15-25 minuti di esercizi individuali e a coppie per:
  - pettorali, addominali e bacino,
  - articolazioni coxo-femorali, piano perineale, volta plantare
  - rilassamento e respirazione

**Terzo-settimo mese:**

Lun e mer ore 13:00

**Ottavo-nono mese:**

Lun e mer ore 10:00

**in alternativa,**  
percorso individuale  
senza vincoli di orario  
con esercizi personalizzati  
specifici.

