



Shake  
dance

# WORKSHOP BENESSERE

Anno nuovo, orari nuovi!

\*6 serate, due volte a settimana,  
posti limitati



\*da lunedì 12/01,  
dalle 19.00 alle 20.00



Oratorio di Abbazia



\*da mercoledì 14/01,  
dalle 10.30 alle 11.30



Casa delle Associazioni,  
Albino

Torna PILATES x il benessere  
del PAVIMENTO PELVICO

scorri a destra per  
leggere la descrizione

## PILATES X IL PAVIMENTO PELVICO

Il Pilates per il pavimento pelvico è un approccio che combina gli esercizi classici del metodo Pilates con tecniche specifiche di attivazione e rilassamento della muscolatura profonda del bacino.

Il pavimento pelvico, infatti, è un insieme di muscoli e tessuti che funziona come un "amaca" di sostegno per organi come vescica, utero, prostata e intestino, e che ha un ruolo importante anche nella postura e nella stabilità del corpo. Con il tempo, gravidanza, menopausa, sforzi o semplicemente abitudini quotidiane, questi muscoli possono indebolirsi o irrigidirsi.

Attraverso esercizi mirati di respirazione, controllo e attivazione muscolare, aiuta a:

- prevenire o ridurre problemi come incontinenza e prolapsi,
- migliorare postura e stabilità del core,
- favorire benessere in fasi delicate come post-gravidanza o menopausa.

Per info e prenotazioni



@shake\_dance



3483541240

