



## Corso AICS per istruttori di ginnastica in gravidanza e post partum

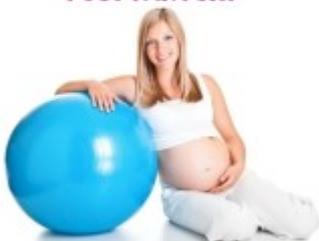


default watermark

L'AICS Messina continua a muoversi a 360 gradi,

spaziando in vari campi dello sport, della cultura e del sociale. Il comitato provinciale presieduto da Lillo **Margareci** sta organizzando il primo corso di formazione istruttori di ginnastica in gravidanza e recupero funzionale post partum, che si terrà a **Messina** sabato 10 e domenica 11 ottobre.

L'originale iniziativa si articolerà in due giornate teorico-pratiche finalizzate all'apprendimento diretto dei metodi di preparazione fisica legati alla gravidanza. Docente del corso sarà Federica **Frusteri**, dottoressa in scienze delle attività motorie e sportive iscritta all'unione nazionale chinesologi. Controllo del peso corporeo, incremento del tono muscolare e della flessibilità, problematiche posturali, maggiore efficienza dell'apparato respiratorio e programmazione dell'allenamento, saranno solo alcuni degli argomenti trattati che renderanno alquanto proficua la partecipazione a coloro che si grazie alle conoscenze acquisite, a rendere alle donne più dinamica voi il periodo successivo al parto.



MESSINA 10 - 11 OTTOBRE 2015  
Dott.ssa Federica Frusteri Ch.  
Chinesologa



C

1. Oltre lo Sport

**Data di creazione**  
16 Settembre 2015  
**Autore**  
fstraface

default watermark