

# *Corso in acqua per Gestanti*

Aqualake vi aspetta per provare **GRATUITAMENTE** la prima lezione di **“Ginnastica dolce dedicata a te e al tuo bambino”!**

L’ “acqua” aiuta a prevenire i tipici disturbi legati alla maternità, limitando i problemi circolatori, la sensazione di pesantezza agli arti inferiori e le vene varicose. In gravidanza la ginnastica in acqua è un modo divertente di prepararsi al parto perché permette di aumentare la propria vitalità e al tempo stesso di tonificare la muscolatura, migliorare la flessibilità articolare e di rilassarsi profondamente.

