



SCUOLA DI DANZA E FITNESS

Sede Albino (BG)

WORKSHOP BENESSERE

*6 incontri

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.

AGE dai 16 anni

🕒 *inizio corso a raggiungimento
numero minimo di partecipanti
dalle 18.30 alle 19.30 - dal 13/04

📍 Casa delle Associazioni,
Albino

