

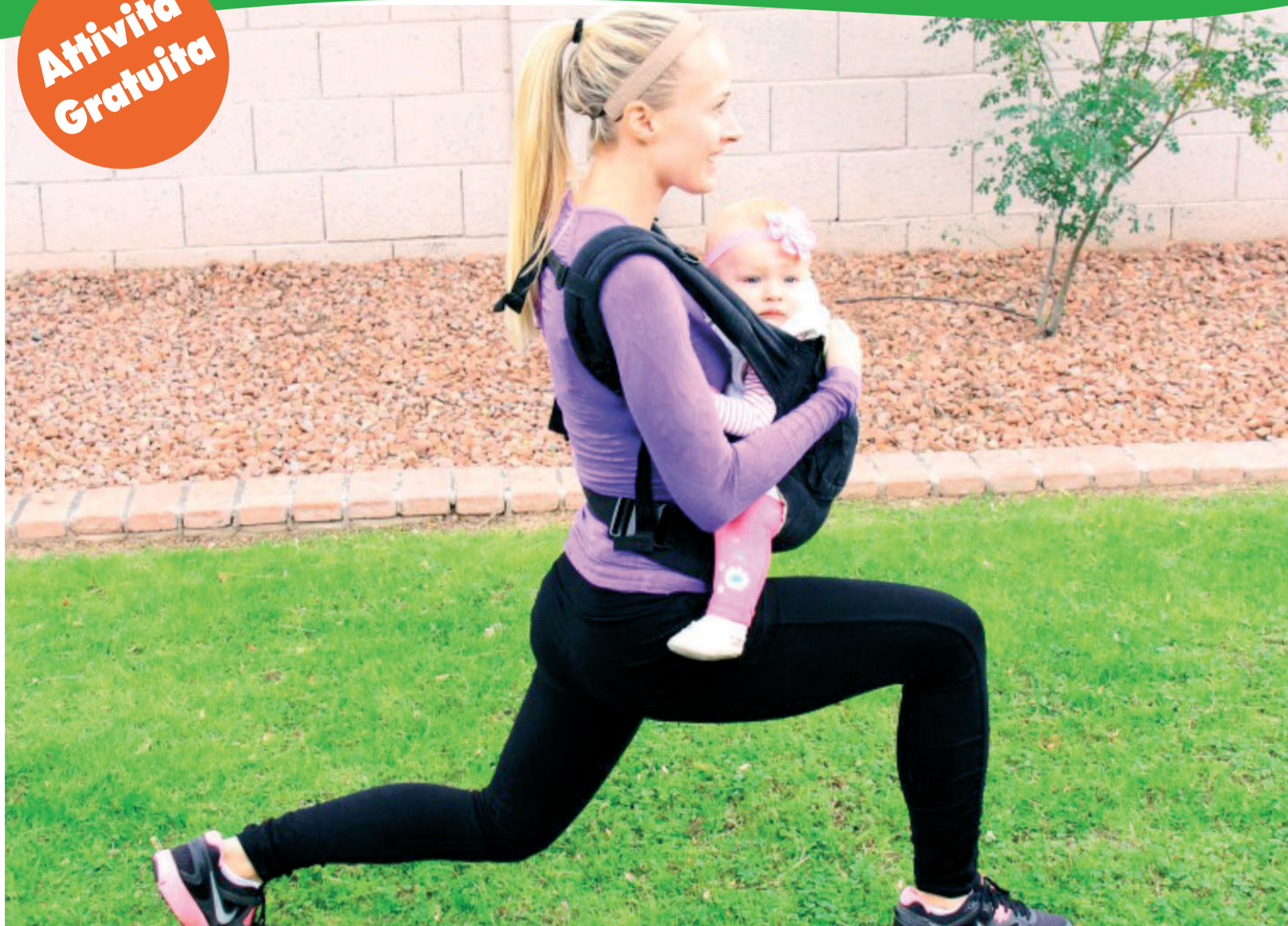
# Mamma Fitness

Lunedì - dalle 18.30 alle 19.30  
(dal 1 giugno al 13 luglio)

## Parco per Fabio

(Ritrovo ingresso lato supermercato)

**Attività  
Gratuita**



Un corso dedicato alle mamme che hanno partorito da almeno otto settimane e ai loro bambini. Un'occasione per tornare in forma e incontrare altre mamme.

Ha come obiettivo la tonificazione muscolare, ponendo particolare attenzione nel **recupero progressivo della muscolatura addominale e pelvica** e al **benessere psicofisico della mamma**.

Le mamme dovranno presentarsi con l'apposito **MARSUPIO ERGONOMICO** per poter fare attività con il loro bambino.

**muoviti** 2020  
CHE TI FA **BENE**



 **Muoviti che ti fa bene** - IAT: 0547 - 356327 - [iat@comune.cesena.fc.it](mailto:iat@comune.cesena.fc.it)

[www.comune.cesena.fc.it/muoviti](http://www.comune.cesena.fc.it/muoviti) - [www.auslromagna.it](http://www.auslromagna.it)