



Charla/Taller sobre POSTPARTO Y SUELO PÉLVICO

Recuperar la figura tras haber dado a luz no es tan difícil como pudiera parecer, siempre que se sigan unas pautas. Entre otras cosas, en esta charla/taller se explicarán los ejercicios que deben realizarse para reducir el volumen abdominal. Los abdominales hipopresivos pueden ayudar, pero... ¿qué son?... ¿cómo se hacen?... ¿puedo hacerlos tras haber dado a luz?...

Tampoco es extraño que las mujeres que han dado a luz noten en algunas ocasiones problemas de incontinencia, para estos casos es fundamental saber cómo fortalecer el suelo pélvico y evitar los problemas asociados.

Más información e inscripciones: Dirección General del Deporte y del IRJ.

Cuota de inscripción: Gratuita (aunque es necesario realizar inscripción previa).

Plazas convocadas: 30 plazas.

Fechas de la charla/taller: El día 23 de mayo, de 10.30 h. a 13.00 h.

Sede de la charla/taller: C.T.D. Adarraga.
Camino de Las Norias s/n. 26009 Logroño.

Requisitos de acceso:

Esta charla está destinada a mujeres que hayan dado a luz o que vayan a hacerlo (recomendable vestir ropa y calzado deportivo).

Observaciones:

La realización de esta charla/taller está condicionada a que se alcance una inscripción mínima de 10 personas.

| MAYO | | | | | | |
|------|----|----|----|----|----|----|
| L | M | X | J | V | S | D |
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Inscripción:

PULSA EN EL GLOBO

Recuerda que para que la inscripción sea definitiva deberá entregarse o remitirse el justificante del abono de la cuota.

