

## Ginnastica

# Pavimento Pelvico

**AUSER CORSICO**  
Via Falcone 5/7

La ginnastica del PAVIMENTO PELVICO è rivolta sia a donne che a uomini e prevede esercizi di contrazione muscolare mirati a **rinforzare i muscoli del pavimento pelvico**, la struttura che sostiene gli organi della pelvi.

Presentazione del corso  
**8 aprile 2026 ore 17.30**  
Saloncino "LA PIANTA"  
Via G.Leopardi, 7 - Corsico



Insegnanti Certificati:  
Osteopate e fisioterapiste  
Team GIGI Coach

Il corso prevede:  
6 incontri settimanali di 1 ora

Prima lezione: mercoledì 15 aprile 2026 dalle 17.30