



- MIGLIORAMENTO DEL SONNO
- PREVENZIONE DEL MAL DI SCHIENA
- MIGLIORAMENTO DELLA CIRCOLAZIONE, MINOR RITENZIONE IDRICA E GONFIORE DELLE ESTREMITÀ
- MIGLIORAMENTO DELL'UMORE E DELL'AUTOSTIMA
- RIDUZIONE DELLO STRESS
- PREVENZIONE DELLA STIPSI
- MANTENIMENTO DEL TROFISMO MUSCOLARE
- CONTROLLO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA E PREVENZIONE DEL DIABETE GESTAZIONALE
- CONTROLLO DEL PESO

I principali sono:

L'attività fisica in gravidanza offre benefici sia per la madre che per il bambino.

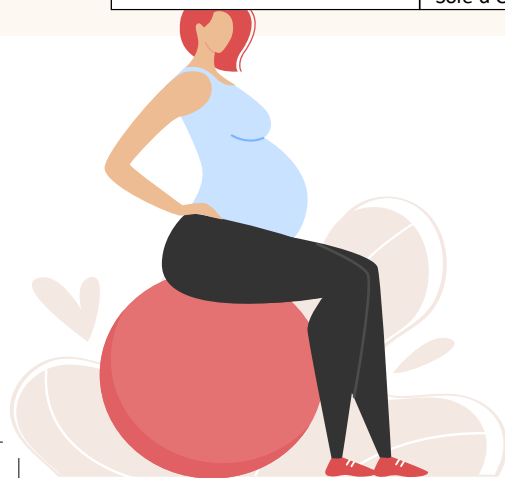


ATTIVITÀ FISICA IN GRAVIDANZA



L'elenco delle ASSOCIAZIONI SPORTIVE che fanno rete con l'ULSS2 e promuovono l'attività fisica per le donne in gravidanza

Carbonera	Libellule	349 - 7231505	Danza, Ginnastica Dolce
Casale Sul Sile	Arte Studio Nextage	347 - 0455920	Danza
	Aquafit Original	351 - 9499102	Ginnastica Dolce, Ginnastica in Acqua
Castelfranco Veneto	Inaqua	349 - 3951672	Ginnastica in Acqua
Castello Di Godego	Cuna Spazio Ostetrico e Associazione Culturale	380 - 3483333	Ginnastica Dolce
Colle Umberto	Servizi per il benessere materno infantile	340 - 5351849	Danza, Ginnastica Dolce
Conegliano	Ass. Nazionale Psicologia ed Educazione Prenatale	328 - 7162135	Yoga
	Yoga con Silvia	371-4693723	Yoga
	Sole d'Oriente	340 - 8169418	Yoga, Ginnastica Posturale
Crocetta Del Montello	Giovanna Biasi - Crocetta Del Montello in Movimento	347 - 1866030	Ginnastica
Dosson Di Casier	Centro Yoga Yoko	0422 - 331792	Yoga, Ginnastica Dolce
Farra Di Soligo	Yomamma	328 - 7162135	Yoga
Mareno Di Piave	Cooperativa Soc. "Quel posto che cerchi c'è"	344 - 2587332	Danza, Camminata
Mogliano Veneto	Francenca Urban - Personal Trainer & Coach	338 - 6847557	Ginnastica
Monastier	Rosa Blu piscina e fitness club	0422 - 898422	Ginnastica in Acqua
Montebelluna	Albero dei desideri	342 - 3722161	Yoga, Ginnastica
	Sharkfighters Kickboxing	338 - 7803667	Yoga
	Montenuoto	0423 - 23264	Ginnastica in Acqua
Motta Di Livenza	Gymnasium	0422 - 860885	Nuoto, Ginnastica in Acqua
Nervesa Della Battaglia	Centro Sportivo Hof	0422 - 885466	Ginnastica
	Il Melograno del Montello	329 - 4099880	Ginnastica Dolce
Oderzo	Spazio Maternage	347 - 3753654	Ginnastica, Stretching
	Arca Nuoto	0422 - 712452	Nuoto, Ginnastica in Acqua
Paese	Vitanova Fitness - New Life	0422 - 451940	Ginnastica
	Informa 365	349 - 1319414	Yoga, Ginnastica
Pieve Di Soligo	Viribus Unitis	0438 - 906303	Ginnastica in Acqua
Ponzano Veneto	Ananda Marga Treviso	329 - 4026977	Yoga, Ginnastica
	Il Melograno del Montello	329 - 4099880	Ginnastica in Acqua
Preganziol	Stile Libero	0422 - 633870	Nuoto, Ginnastica in Acqua
	Balyogando	333 - 2985916	Yoga
Quinto di Treviso	Quintosenso	0422 - 542313	Ginnastica
	Federica Pastrello - Personal Trainer & Coach	340 - 4022645	Ginnastica
Roncade	Roncade Nuoto	0422 - 846450	Nuoto, Ginnastica in Acqua
	Beatrice Trevisan	347 - 1511675	Yoga
Santa Lucia Di Piave	Cooperativa Soc. "Quel posto che cerchi c'è"	344 - 2587332	Danza, Camminata
San Vendemiano	Polisportiva Joy Club	0438 - 411610	Pilates, Ginnastica in Acqua
Spresiano	Ananda Marga	370 - 1318614	Yoga, Ginnastica
	Centronuoto Le Bandie	0422 - 881399	Ginnastica in Acqua
Treviso	Natatorium Treviso	0422 - 433631	Ginnastica, Ginnastica in Acqua
	Il Melograno	329 - 3576008	Ginnastica, Ginnastica in Acqua
	Danza Insieme	349 - 3685994	Pilates, Danza
	Dimensione Nascita	333 - 7449229	Yoga, Ginnastica
	Strada Facendo	392 - 7734387	Nordic Walking
	Magnolia	333 - 1410767	Ginnastica, Nordic Walking
	Parkrun	328 - 9548082	Camminata o corsa di gruppo
	Attiva 21	348 - 2627574	Yoga, Pilates, Stretching
	Marta Zambon - Personal Trainer & Coach	388 - 4226013	Ginnastica
	Federica Pastrello - Personal Trainer & Coach	340 - 4022645	Ginnastica
Valdobbiadene	Studio 53	393 - 3344500	Yoga, Pilates
	Montenuoto	0423 - 975892	Ginnastica in Acqua, Nuoto
Vazzola	Arca Nuoto Vazzola	0438 - 443344	Nuoto, Ginnastica in Acqua
Villorba	Madreperla	347 - 1448769	Danza
Vittorio Veneto	Nottoli Nuoto	0438 - 552406	Ginnastica in Acqua
	Sole d'Oriente	340 - 8169418	Yoga, Ginnastica Posturale



MAMMA DATTI UNA MOSSA CON NOI

L'attività fisica regolare è l'alleato più efficace ed economico per la Salute, migliora la qualità della vita e previene le malattie.

I figli di mamme attive saranno bambini più attivi!