



MISERICORDIA DI SESTO FIORENTINO  
PIAZZA SAN FRANCESCO, 39

# GINNASTICA ADDOMINALE IPOPRESSIVA

GIORNATA INFORMATIVA  
GRATUITA



## IPO... CHE??

È UNA GINNASTICA  
ATTUATA TRAMITE UNA  
RESPIRAZIONE  
PARTICOLARE CHE  
PROVOCA UNA  
DIMINUZIONE (IPO) DI  
PRESSIONE (PRESSIVA)  
NELLA CAVITÀ  
ADDOMINALE.

**SABATO 14 DICEMBRE ORE 10.00**

POSTI LIMITATI (MAX 20 PARTECIPANTI)  
PER PRENOTAZIONI INVIARE MAIL A  
[fisioterapia@misericordia-sesto.it](mailto:fisioterapia@misericordia-sesto.it)

# QUALI BENEFICI?

- **Tonificazione profonda della parete addominale**
- **Miglioramento della postura**
- **Ripresa del tono perineale**
- **Prevenzione e trattamento delle disfunzioni del pavimento pelvico**
- **Diminuzione del girovita**
- **Aumento della flessibilità del corpo**

**L'incontro sarà tenuto dalle fisioterapiste:  
Dott.ssa Elena Fanfani e Dott.ssa Carlotta Frilli**