



Circolo Ricreativo Dipendenti Provinciali

CORSO “CONOSCERE IL PAVIMENTO PELVICO”

Dove: Sala CTOlmi, via degli Olmi 24, Trento

Quando: 20, 27 aprile e 4 maggio 2026

Quote di partecipazione

Soci: 22,00 € (con 20 partecipanti) - 30,00 € (con 15 partecipanti)

Posti disponibili: 20 (minimo 15) per turno

Orari: primo turno dalle 16:00 alle 17:00 – secondo turno dalle 17:00 alle 18:00

Iscrizioni: riservate a soci e socie, **a partire dalle 13:30 di venerdì 20 marzo 2026**, fino ad esaurimento posti, presso la sede del circolo contestualmente al pagamento della quota.

Il circolo, in collaborazione con la fisioterapista Laura Valentinelli, organizza un ciclo di tre incontri, per conoscere il pavimento pelvico, un'area del corpo fondamentale per il benessere di donne e uomini in tutte le fasi della vita.

Gli incontri avranno carattere teorico-pratico e tratteranno i seguenti argomenti:

- Cos'è il pavimento pelvico: percezione e consapevolezza
- Esercizi di allenamento e rilassamento del pavimento pelvico
- Esercizi dinamici: il pavimento pelvico nelle attività di vita quotidiana

Per la partecipazione è necessario un abbigliamento comodo e un materassino. Vi aspettiamo!

Le consigliere responsabili

Antonella Fondriest – Claudia Filippi

Crdp

Via Mantova 67, 38122 Trento

Tel 0461-495126

E-mail: circolo@provincia.tn.it

www.circolopat.it