

## Indul a FittLady Intim torna, az EFI új programja

2023-10-03

A FittBalassa keretében indult programunkra nem csak azokat a hölgyeket várjuk, akiknek vizelettartási problémájuk van. Ajánljuk a tornát kötőszöveti gyengeség esetén, szülés után, változókori panaszok esetén, állandó ülőmunkát végzőknek, azoknak, akik többet szeretnének tenni női egészségükért, vagy elsajátítanák az intim torna technikáját.



Az alkalmak során komplex módon megerősítjük a medencefenék izmait, a mély hasizmokat, gerincstabilizáló mély izmokat, ezzel helyreállítva az egyensúlyt a medencefenék és a törzsizmok között. Korrigáljuk a medencetartást és a testtartást.

A csoportokat a beérkező igényeknek megfelelően indítjuk el, egyelőre felmérjük az igényeket.

A tréningen egyszerre minimum 5, maximum 10 fő vehet részt, nagyobb érdeklődés esetén újabb csoportot indítunk.

Egy csoport négy alkalmas elfoglaltságot jelent, négy egymást követő hétfőn 15<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup> óra között. Megfelelő létszám esetén, az első torna időpontja 2023. november 6.

EFI Szekszárd