

SCEGLI FRA 2 TIPOLOGIE DI ISCRIZIONE

● **PACCHETTO “OPEN” DA 8 LEZIONI**
€ 80,00

● **PACCHETTO “OPEN” DA 4 LEZIONI**
€ 44,00

da prenotare a scelta entro la data del parto.

● **LEZIONE SINGOLA € 15,00**

Le lezioni vanno prenotate entro il giorno precedente.

DAL 11 GIUGNO AL 10 AGOSTO

In giugno e luglio in caso di maltempo
il corso si terrà nelle vasche interne

Martedì e giovedì
dalle 11.30 alle 12.15

ISTRUTTORE
ENRICA TRECCANI OSTETRICA
E ISTRUTTORE DI NUOTO



S.S.D. “Nuoto Club Castiglione”



POLO NATATORIO COMUNALE S.PIETRO
Castiglione delle Stiviere (MN)

Ginnastica in ACQUA
PER MAMME IN
DOLCE ATTESA



A CHI E' RIVOLTO IL CORSO ? Il corso è rivolto alle donne che hanno raggiunto la 16° settimana di gestazione (4° mese) fino al termine della gravidanza, alle gestanti che vogliono svolgere ginnastica in acqua specifica per le future mamme.

La ginnastica in acqua per gestanti non è solo rilassamento; ascoltando il tuo corpo potrai tenere il ritmo che desideri e quando uscirai dall'acqua proverai la classica sensazione di "stanchezza rilassante".

I BENEFICI? L'acqua facilita un benessere generale, tonifica, rilassa, allenta le tensioni. La ginnastica in acqua è utile per la circolazione, per il gonfiore, per il mal di schiena, per il senso di appesantimento e per tenere sotto controllo il peso

IL GIORNO DI INIZIO ↘

è obbligatoria la consegna del certificato di buona salute rilasciato dal medico o dal ginecologo attestante la gravidanza e l'assenza di controindicazioni allo svolgimento dell'attività sportiva non agonistica (anche per lezione singola).

All'atto dell'iscrizione unitamente alla quota del corso, sono da versare € 10,00 per l'assicurazione annuale e € 5,00 per il badge di accesso al Centro.

CONSIGLIO:

Frequenta con costanza almeno due volte alla settimana già dal 4° mese. La temperatura dell'acqua è di 28° nella vasca nuoto e di 32° nella vasca polifunzionale con gli idromassaggi.

●**OCCORRENTE:** CUFFIA, ACCAPPATOIO, COSTUME, CIABATTE, OCCHIALINI E LUCCHETTO PER L'ARMADIETTO, UNA BOTTIGLIETTA DI ACQUA.

Polo Natatorio Comunale S.Pietro
Via Don Mazzolari, 2
46043 Castiglione delle Stiviere (MN)
e-mail segreteria@centronuotocastiglione.it
www.centronuotocastiglione.com-Tel & Fax 0376 632772

