

## SCEGLI FRA 2 TIPOLOGIE DI ISCRIZIONE

- PACCHETTO "OPEN" DA 8 LEZIONI  
€ 96,00
- PACCHETTO "OPEN" DA 4 LEZIONI  
€ 52,00

## DAL 9 GIUGNO AL 6 AGOSTO

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

Martedì e giovedì  
dalle 11.00/12.00

15' yoga in gravidanza nel prato  
45' ginnastica in acqua

**REGALO PER TE E IL TUO BAMBINO:** Se hai partecipato al corso gestanti, alla prima iscrizione nella scuola neonatale, hai lo sconto del 50% per la fascia A o A1.



*For you !*



S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"



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

Ginnastica in **ACQUA**  
PER MAMME IN  
DOLCE ATTESA



**INFO:** 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 temperatura dell'acqua è di 28° nella vasca nuoto e di 32° nella vasca polifunzionale.

Per partecipare alla lezione di ginnastica in acqua non è necessario che tu sappia nuotare, ma è preferibile che tu abbia un buon rapporto con l'acqua. All'atto dell'iscrizione unitamente alla quota del corso, dovrai versare € 10,00 per l'assicurazione annuale e € 5,00 per il badge di accesso al Centro.

Per il risparmio energetico e la riduzione degli sprechi, le docce e gli asciugacapelli sono un servizio a pagamento. doccia 0,20 cent asciugacapelli 0,20 cent. Costo di attivazione del servizio € 1,00.

**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.

**COSA TI SERVE PER IL GIORNO D'INIZIO:** è obbligatoria la consegna del certificato di buona salute rilasciato dal medico o dal ginecologo attestante la gravidanza e con specificato che puoi svolgere attività per gestanti in acqua.

Occorrente: cuffia, accappatoio, costume, ciabatte, un lucchetto per l'armadietto e se vuoi una bottiglietta di acqua, se desideri fare immersioni porta anche gli occhialini, t - shirt e calze antisdrucchiolo per la palestra.

### ● **CONSIGLIO:**

Frequenta costantemente due volte alla settimana già dal quarto mese.

Via Don Mazzolari, 2  
46043 Castiglione delle Stiviere (MN)  
e-mail [segreteria@centronuotocastiglione.it](mailto:segreteria@centronuotocastiglione.it)  
[www.centronuotocastiglione.com](http://www.centronuotocastiglione.com) Tel 0376 632772

### **PROGRAMMA ESTIVO**

Il corso in estate sarà tenuto da:

**GIULIASARA BORTOLOTTI** ginnastica per gestanti, insegnante yoga in gravidanza istruttore, nuoto neonatale.

#### *TEAM CORSO GESTANTI*

**BARBARA BORGINI** psicomotricista e insegnante di massaggio neonatale.

**EMMA VALDO** istruttore di nuoto neonatale e ginnastica per gestanti.

**ENRICA TRECCANI** ostetrica, istruttore di nuoto neonatale e ginnastica per gestanti.

**GIULIASARA BORTOLOTTI** istruttore nuoto neonatale e ginnastica per gestanti, insegnante di yoga.

