

Staff

BARBARA B. psicomotricista e insegnante di massaggio neonatale.

EMMA V. istruttore di nuoto neonatale e ginnastica per gestanti.

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

GIULIASARA B. istruttore nuoto neonatale e ginnastica per gestanti, insegnante di yoga in gravidanza.

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 sportiva non agonistica.

Occorrente: per l'acqua: cuffia, accappatoio, costume, ciabatte e se desideri fare immersioni porta gli occhiali,

Un lucchetto per l'armadietto e una bottiglietta di acqua.

Occorrente per palestra: un telo, t - shirt e calze antisdrucchiolo.

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, ledocce e gli asciugacapelli sono un servizio a pagamento. doccia 0,20 cent asciugacapelli 0,20 cent. Costo di attivazione del servizio € 1,00.



**GINNASTICA PER
MAMME IN ATTESA**

S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"



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

Inizio 7 settembre

GINNASTICA PER MAMME IN DOLCE ATTESA.

Il corso è rivolto alle donne che hanno raggiunto la 16° settimana di gestazione (4° mese) fino al termine della gravidanza,



Scegli quale corso fare o unisci entrambi

Ginnastica Yoga in gravidanza

● Venerdì mattina ore 11.30 – 12.20
4 lezioni € 60,00 pacchetto open da prenotare

● LEZIONE SINGOLA € 18,00

Il certificato medico è obbligatorio anche per la lezione singola
(se alla fine della lezione ti vuoi iscrivere, il costo della lezione singola ti viene scalato dall'abbonamento)

Gli incontri avranno la durata di 50'.
Porta una t - shirt e calze antidrucciolo.

BENEFICI: Migliora la postura, l'equilibrio e la respirazione. Rafforza il pavimento pelvico e la muscolatura. Riduce stress, ansia e tensioni muscolari. Allevia mal di schiena e senso di pesantezza. Aiuta a prepararsi al parto e al recupero dopo la nascita.



Via Don Mazzolari, 2 - 46043 Castiglione delle Stiviere (MN)
e-mail segreteria@centronuotocastiglione.com
www.centronuotocastiglione.com
Tel 0376 632772 - Whatsapp 333 4362226

Ginnastica in acqua 45' + 15' palestra

● lunedì 11.30/12.30

● mercoledì 11.15/12.15

● PACCHETTO Open ACQUA + PALESTRA
"OPEN" DA 8 LEZIONI € 96,00

● PACCHETTO Open ACQUA + PALESTRA
"OPEN" DA 4 LEZIONI € 52,00

da prenotare a scelta entro la data del parto.

● LEZIONE SINGOLA € 18,00

Il certificato medico è obbligatorio anche per la lezione singola
(se alla fine della lezione ti vuoi iscrivere, il costo della lezione singola ti viene scalato dall'abbonamento)

Gli incontri avranno la durata di 60', di cui 15/20' in palestra e 40' ginnastica in acqua.

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.

In palestra alterniamo queste attività:

- Incontri con ostetrica
- Guida al massaggio neonatale
- Massaggi a coppie con l'utilizzo di un oggetto transizionale (foulard, palla soft, palline da tennis).
- Mobilità e stretching

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.