

GESTANTI

PROGRAMMA SETTEMBRE 2020 – LUGLIO 2021

DESCRIZIONE DEL SERVIZIO

- Questa attività è rivolta alle donne in gravidanza (dal terzo mese) che vogliono mantenere e migliorare il proprio stato di salute in relazione alle esigenze della maternità.

FINALITA'

- Migliorare la funzionalità del sistema cardiocircolatorio e vascolare
- Tonificazione generale in particolare della muscolatura interessata durante il parto
- Attenuazione dei disturbi tipici, quali il gonfiore alle gambe, la ritenzione idrica, la cellulite, i dolori dorso-lombari
- Controllo dell'ansia e dello stress tipici del periodo, tramite le relazioni con gli istruttori e le altre future mamme

FREQUENZA BISETTIMANALE O MONOSETTIMANALE:

GIORNI: MERCOLEDI' ore 9.30
VENERDI' ore 10.15

QUOTA ISCRIZIONE ANNUALE OBBLIGATORIA 20.00€

COSTO DI UN ABBONAMENTO DA 10 LEZIONI Da vidimare ad ogni ingresso	€ 95
COSTO DI UNA SINGOLA LEZIONE Da pagare all'inizio lezione	€ 12

INIZIO ATTIVITA': MARTEDI' 15 SETTEMBRE
FINE ATTIVITA' : GIOVEDI' 29 LUGLIO

- Ogni lezione comprende 45' di lezione in acqua
- Non è consentita la presenza in acqua prima e dopo le lezioni
- L'accesso agli spogliatoi è 10' prima dell'inizio della lezione
- Abbigliamento: costume, cuffia, ciabatte, accappatoio eventuali scarpette plastificate da calzare prima dell'entrata in piscina,
- vietati gli occhiali da vista
- Obbligo della doccia prima dell'ingresso in acqua
- **E' obbligatorio il certificato medico che attesti l'idoneità per l'attività natatoria, da presentare all'inizio del corso**

