

# ATTIVITÀ IN ACQUA

PER **GESTANTI**

**MENSILE**  
con il **NUOTO**  
**LIBERO**

**ESTATE**  
**2017**

INCONTRI DA 50 MINUTI



## PREPARATO ESTATE

Nell'acqua le **gestanti** possono trovare un piacevole ambiente nel quale prendersi cura del proprio benessere psico-fisico. L'attività include:

- **4 LEZIONI** settimanali in acqua
- **1 INCONTRO AL MESE** con l'ostetrica o l'insegnante di massaggio infantile
- **1 SABATO AL MESE** con i papà
- il **NUOTO LIBERO** dal lunedì al venerdì fino alle 14:30.

Le lezioni in **ACQUA ALTA** prevedono una **grande varietà** di proposte motorie mantenendo la schiena in scarico. Si affronta un lavoro dinamico in sospensione che aiuta a mantenere il tono muscolare e a controllare l'aumento di peso.

Le lezioni in **ACQUA BASSA** prevedono **andature con movimenti ampi che favoriscono la mobilità e stimolano** specifiche condizioni muscolari ed articolari per prevenire e alleviare i dolori connessi a situazioni posturali proprie della gravidanza. Vengono proposti esercizi per la percezione del proprio respiro, per la consapevolezza del pavimento pelvico alternati a momenti di relax.

## PERIODO ESTIVO dal 12 GIUGNO al 29 LUGLIO

### TESSERAMENTO OBBLIGATORIO

€7 valido fino al  
31 AGOSTO,  
con fototessera e certificato  
medico: richiedilo al ginecologo.

### QUOTE

#### ABBONAMENTO

5 INCONTRI €93

\*MENSILE €122

\*TRIMESTRALE €260

\*includono il **NUOTO LIBERO**  
dal lunedì al venerdì fino alle 14:30

### GIORNI E ORARI

**MA/GIO** ore 19:20 acqua alta  
**ME/VE** ore 12:30 acqua bassa  
incontri di 50 MINUTI

### INGRESSO SINGOLO

€22 senza tesseramento



SEGRETERIA **PISCINA 051 5877764**

**LUNEDÌ/MERCOLEDÌ** 8 - 20:30

**MARTEDÌ** 9:30 - 20:30 **GIOVEDÌ** 13 - 20:30

**VENERDÌ** 8 - 18:30 **SABATO** 9:30 - 18:30

Ingresso **auto**: Via Bonaventura Cavalieri, 3

**pedoni e cicli**: Via Scipione Dal Ferro, 4

[www.villaggiodelfanciullo.com](http://www.villaggiodelfanciullo.com)