



GET THE
SUPPORT
YOU NEED.



CONTATTI

Via dei Tigli 7/9, Biassono (MB)

Tel. 0399140040

info@aquahome.it

www.aquahome.it



CORSO
ACQUATICITÀ
GESTANTI



CONTENUTO CORSO

Il percorso **pone al centro la respirazione, la consapevolezza corporea e l'ascolto del proprio corpo.**

Prevede **esercizi a bassa intensità mirati al rilassamento, esercizi di tonificazione e allungamento muscolare** per migliorare la salute della donna, con benefici anche per il bambino.

L'attività è volta a favorire una minore pressione sulle articolazioni e a donare maggior sollievo alla zona lombare.

L'attività è svolta in collaborazione con Associazione Ostetriche Felicità Merati.

Il corso acquaticità gestanti è rivolto a donne in gravidanza: **il gruppo è aperto, è possibile iscriversi ed iniziare in qualunque epoca gestazionale sino al termine, ed oltre.**

Non vi sono controindicazioni particolari e i movimenti proposti sono adeguati ad ogni momento della gravidanza.

Il corso è composto da 5 incontri di 55 minuti ciascuno in acqua.

MATERIALE RICHIESTO

Per partecipare al corso è **necessario il normale abbigliamento da piscina** (cuffia, ciabatte, accappatoio e costume).

E' richiesto il **certificato medico** per poter svolgere l'attività in acqua.

QUANDO E DOVE

Il corso verrà svolto presso la piscina **Aquahome** di Biassono.

Il **Lunedì** ore 13:45;

Il **Giovedì** ore 20:00 oppure 21:00;

Il **Venerdì** ore 9:45.

PACCHETTI

E' possibile acquistare:

5 ingressi consecutivi + 1 recupero €110

Dall'8° mese di gravidanza o dopo aver esaurito i primi 5 ingressi,

SOLO ingresso singolo €25

Per i soci Associazione Ostetriche Felicità Merati è previsto uno sconto del 10%.