

### OBBLIGATORIO

#### TESSERAMENTO ANNUALE / € 15,00

che include:

- Assicurazione valida 12 mesi
- Attivazione docce/phon 5 crediti
- 2 ingressi nuoto libero

**Certificato Medico Sportivo  
NON AGONISTICO CON ECG A RIPOSO**  
(obbligatorio dai 6 anni compiuti)

### REGOLE DI ACCESSO

**PER ACCEDERE AGLI SPOGLIATOI È OBBLIGATORIO  
PASSARE LA TESSERA MAGNETICA SUL TORNELLO.**

Negli spogliatoi e in vasca l'accesso è consentito solo con ciabatte o sovrascarpe.  
TUTTI GLI INDUMENTI PERSONALI DOVRANNO ESSERE  
RIPOSTI NEGLI ARMADIETTI CHIUSI CON LUCCHETTO  
(scarpe chiuse in un sacchetto).  
Lucchetti acquistabili presso la segreteria.

**La Direzione non risponde di eventuali furti.**

### CHIUSURA PER FESTIVITÀ

#### 2024

Venerdì 1 novembre  
Domenica 8 dicembre  
Martedì 24 dicembre  
Mercoledì 25 dicembre  
Giovedì 26 dicembre  
Martedì 31 dicembre


#### 2025

Mercoledì 1 gennaio  
Lunedì 6 gennaio  
Domenica 20 aprile  
Lunedì 21 aprile  
Venerdì 25 aprile  
Giovedì 1 maggio  
Lunedì 2 giugno

### DOCCE E PHON A PAGAMENTO

Attivazione card	€ 1,00	INCLUDE 1 CREDITO OMAGGIO
Ricarica card	€ 1,00	5 crediti

### COSA PORTARE

FITNESS IN GRAVIDANZA	Abbigliamento comodo da palestra, calze antiscivolo, scarpe pulite, asciugamano, una bottiglietta di acqua. Costume, cuffia, ciabatte e tutto il necessario per la doccia.
MAMMA & BIMBO FIT	<b>Per la mamma:</b> Abbigliamento comodo da palestra, calze antiscivolo, scarpe pulite, asciugamano, una bottiglietta di acqua. <b>Per il bimbo:</b> Un telo su cui appoggiarlo, giochi e tutto il necessario per i regolari bisogni del bambino.
	Per motivi igienici e di spazio i passeggini non possono entrare negli spogliatoi. Possono essere lasciati in corridoio.

# PRE E POST PARTO



STAGIONE 24/25

**SAN MARCO 121**

PISCINE / SPORT CENTER / GYM

# FITNESS IN GRAVIDANZA

PRE PARTO

## ATTIVITÀ CONSIGLIATA DAL 2° TRIMESTRE

### DURATA ATTIVITÀ 80 MINUTI (40 MIN A TERRA + 40 MIN IN ACQUA)

Nei mesi più caldi l'intera lezione potrebbe svolgersi completamente in acqua.

### OBIETTIVI DEL CORSO

Mantenere una buona forma fisica e rinforzare il tono muscolare.  
Prevenire il mal di schiena.  
Acquisire maggiore consapevolezza del proprio pavimento pelvico.  
Favorire una buona circolazione del sangue.  
Condividere con altre mamme questo particolare e delicato periodo.

### GIORNI E ORARI

MARTEDÌ	mattina	ore 9:00 a terra
VENERDÌ	mattina	ore 9:00 a terra
VENERDÌ	sera	ore 18:15 a terra

### ABBONAMENTO MENSILE CON ISCRIZIONE A GIORNO E ORARIO FISSO

2 volte a settimana	€ 18,00	L'IMPORTO TOTALE DELL'ABBONAMENTO È CALCOLATO IN BASE AL NUMERO DELLE GIORNATE PREVISTE DAL CALENDARIO.
1 volta a settimana	€ 21,00	
Lezione singola	€ 25,00	SOLO SE IL CORSO È ATTIVO CON UN MINIMO DI 3 MAMME ISCRITTE.

Le assenze dovranno essere comunicate via whatsapp. Solo previa comunicazione la lezione persa viene convertita con una lezione di acquafitness o un ingresso nuoto libero.

Possibilità di recuperare le lezioni in altri giorni e orari del corso fitness in gravidanza, entro la fine del mese di iscrizione, previa disponibilità del corso.

Il corso parte con un minimo di 3 mamme iscritte per l'intero mese.

Il rinnovo del corso per il mese successivo, va eseguito entro la fine del mese in corso.

# MAMMA & BIMBO FIT

POST PARTO

RIMETTITI IN FORMA  
INSIEME AL  
TUO BAMBINO

## ATTIVITÀ CONSIGLIATA DOPO I 40 GIORNI DAL PARTO NATURALE, E 60 GIORNI DAL PARTO CESAREO

### DURATA ATTIVITÀ 50 MINUTI A TERRA

### OBIETTIVI DEL CORSO

Ritornare ad una buona forma fisica e rinforzare il tono muscolare.  
Prevenire il mal di schiena.  
Rinforzare la muscolatura del pavimento pelvico e la parete addominale.  
Recuperare una corretta postura.  
Condividere con altre mamme questo particolare e delicato periodo.

### GIORNI E ORARI

MARTEDÌ	mattina	ore 10:30
---------	---------	-----------

### ABBONAMENTO MENSILE

1 volta a settimana	€ 18,00	L'IMPORTO TOTALE DELL'ABBONAMENTO È CALCOLATO IN BASE AL NUMERO DELLE GIORNATE PREVISTE DAL CALENDARIO.
---------------------	---------	---

Le assenze dovranno essere comunicate via whatsapp. Solo previa comunicazione la lezione persa viene convertita con una lezione di acquafitness o un ingresso nuoto libero.

Possibilità di recuperare le lezioni con una lezione di fitness o acquafitness entro 30 giorni.

Il corso parte con un minimo di 3 mamme iscritte per l'intero mese.

Il rinnovo del corso per il mese successivo, va eseguito entro la fine del mese in corso.

