

## ATTIVITÀ CONSIGLIATA DOPO I 40 GIORNI DAL PARTO E PREVIA INDICAZIONE DEL PROPRIO GINECOLOGO

### OBIETTIVI DEL CORSO

#### In palestra per le mamme:

- allungare, tonificare e rafforzare i muscoli, con particolare attenzione al pavimento pelvico e all'addome
- ripristinare una corretta postura

#### In acqua per il bimbo:

- stimolare e sviluppare attività psicomotorie, cognitive e relazionali
- favorire un rapporto positivo con l'acqua sin dalla primissima infanzia

Il corso proposto prevede una prima parte di allenamento in palestra per la mamma e una seconda parte in piscina per il neonato (con genitore in acqua), è un momento di condivisione speciale con il proprio bimbo e può essere anche un'occasione di socializzazione e confronto con altre mamme.

**Fascia di età:** bimbi dai 3 ai 10 mesi (fino massimo ai primi passi)

## QUANDO



<b>VENERDÌ</b>	ore 10:30 in palestra + ore 11:30 in acqua
----------------	--

<b>TURNI</b>	Inizio	Fine	n° Lezioni	45 min IN PALESTRA + 30 min IN ACQUA
3° TURNO	22/03/24	24/05/24	<b>10</b>	<b>€ 250,00</b>
ESTATE 2024	31/05/23	21/06/24	<b>4</b>	<b>€ 100,00</b>
ESTATE 2024	28/06/24	19/07/24	<b>4</b>	<b>€ 100,00</b>
Lezione singola (solo se il corso è attivo)				<b>€ 30,00</b>

# SPECIALE MAMME



## OBBLIGATORIO

	TESSERAMENTO ANNUALE DI 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)


## LEZIONI PERSE

	<b>Le assenze non comunicate saranno addebitate e non rimborsate.</b> Solo previa comunicazione la lezione persa viene convertita in 1 ingresso nuoto libero o in una lezione di acquagym (da utilizzare entro il 31/08/24)
	IL RITIRO DAL CORSO, NON DÀ DIRITTO AL RIMBORSO DELLA QUOTA VERSATA O AD ALTRE FORME DI RECUPERO.

## FESTIVITÀ: TUTTE LE ATTIVITÀ VERRANNO SOSPESSE

2024	9/02 - 31/03 - 1/04 - 25/04 - 1/05 - 2/06
------	---

## REGOLE PER ACCESSO AGLI IMPIANTI

	Accesso negli spogliatoi consentito con ciabatte o sovrascarpe (acquistabili in segreteria), in vasca solo con ciabatte. PORTA CON TE SEMPRE UN LUCCHETTO (acquistabile in segreteria). RIPORRE TUTTO NEGLI ARMADIETTI CHIUSI. <b>La direzione non risponde di eventuali furti.</b>
---	--

## COSA PORTARE

	A TERRA	IN ACQUA
FITNESS IN GRAVIDANZA	Abbigliamento comodo da palestra, calze antiscivolo, scapre pulite, asciugamano, bottiglietta di acqua.	Costume comodo, cuffia, ciabatte e tutto il necessario per la doccia.
FITNESS MAMMA & BIMBO	<b>Per la mamma:</b> Abbigliamento comodo da palestra, calze antiscivolo, scapre pulite, asciugamano, bottiglietta di acqua. <b>Per il bimbo:</b> Ovetto, un telo su cui appoggiarlo, giochi, tutto il necessario per i suoi regolari bisogni.	<b>Per la mamma:</b> Costume comodo, cuffia, ciabatte e tutto il necessario per la doccia. <b>Per il bimbo:</b> Costume o pannolino contenitivo, 2 asciugamani, cuffia.
	Per motivi igienici e di spazio i passeggini non possono entrare negli spogliatoi e in palestra. Possono essere lasciati in corridoio.	

## DOCCE E PHON A PAGAMENTO

Attivazione card	€ 1,00	1 credito
Ricarica card	€ 1,00	5 crediti