

# FITNESS MAMMA E BIMBO

## ATTIVITÀ CONSIGLIATA DOPO I 40 GIORNI DAL PARTO

### OBIETTIVI DEL CORSO

**In palestra e in acqua.** Rinforza e recuperare la postura, tonificare tutto il corpo, con particolare attenzione al pavimento pelvico e all'addome, rafforzare il legame con il vostro bambino. Socializzare con altre mamme.

**Età consigliata dei bimbi** dai 40 giorni al camminamento.

## QUANDO

<b>VENERDÌ</b>	A terra per la mamma	ore <b>10:30</b>
----------------	----------------------	------------------

## ABBONAMENTO

Comprende lezioni da 45 minuti a terra

<b>VENERDÌ</b>	Inizio	Fine	n° Lezioni	solo terra*	
1° TURNO	06/10/23	15/12/23	<b>10</b>	<b>€ 160,00</b>	
2° TURNO	12/01/24	15/03/24	<b>9</b>	<b>€ 144,00</b>	09/02/24 no lezione
3° TURNO	22/03/24	24/05/24	<b>10</b>	<b>€ 160,00</b>	
estate	31/05/23	21/06/24	<b>4</b>	<b>€ 64,00</b>	
estate	28/06/24	19/07/24	<b>4</b>	<b>€ 64,00</b>	
Lezione singola (solo se il corso è attivo)				<b>€ 21,00</b> a lezione	

# SPECIALE MAMME



## OBBLIGATORIO

	TESSERAMENTO ANNUALE DI 15,00 € che include: - Assicurazione valida 12 mesi
	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

<b>2023</b>	<b>1/11 - 8/12 - dal 24/12 all'8/1/24</b>
<b>2024</b>	<b>9/02 - 31/03 - 1/04 - 25/04 - 1/05 - 2/06</b>

## 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> Accappatoio o asciugamano (consigliato per una maggiore praticità, nella gestione dei bambini che non stanno seduti), costume, cuffia, ciabatte. <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. Entrare solo con l'ovetto.	

## DOCCE E PHON A PAGAMENTO

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