

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

| | | |
|----------------|----------------------|------------------|
| VENERDÌ | A terra per la mamma | ore 10:30 |
|----------------|----------------------|------------------|

ABBONAMENTO

Comprende lezioni da 45 minuti a terra

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

| | |
|--|--|
| | Le assenze non comunicate saranno addebitate e non rimborsate. 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

| | |
|-------------|--|
| 2023 | 1/11 - 8/12 - dal 24/12 all'8/1/24 |
| 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. La direzione non risponde di eventuali furti. |
|---|--|

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 | Per la mamma: Abbigliamento comodo da palestra, calze antiscivolo, scapre pulite, asciugamano, bottiglietta di acqua. Per il bimbo: Ovetto, un telo su cui appoggiarlo, giochi, tutto il necessario per i suoi regolari bisogni. | Per la mamma: Accappatoio o asciugamano (consigliato per una maggiore praticità, nella gestione dei bambini che non stanno seduti), costume, cuffia, ciabatte. Per il bimbo: 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 |