

FITNESS MAMMA E BIMBO

ATTIVITÀ CONSIGLIATA DOPO I 40 GIORNI DAL PARTO

OBIETTIVI DEL CORSO

In palestra per le mamme 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.

In Acqua per il bimbo: DAI 3 MESI DEL BIMBO!

Il corso super baby apporta innumerevoli benefici psicomotori, cognitivi e relazionali.

Età consigliata dei bimbi dai 3 ai 10 mesi (massimo fino al camminamento).

QUANDO

VENERDÌ	A terra per la mamma	ore 10:30
	Superbaby	ore 11:30

ABBONAMENTO

Comprende lezioni da 45 minuti a terra + 30 minuti corso super baby

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 - 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

	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: Costume comodo, cuffia, ciabatte e tutto il necessario per la doccia. 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. Possono essere lasciati in corridoio.	

DOCCE E PHON A PAGAMENTO

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