

FITNESS IN GRAVIDANZA

ATTIVITÀ CONSIGLIATA DAL 2° TRIMESTRE

OBIETTIVI DEL CORSO

Questo percorso e, soprattutto, la compagnia di altre gestanti, possono aiutare a vivere più serenamente questo particolare e delicato periodo della vita.

In palestra e in acqua Mantenere una buona forma fisica, il tono muscolare, prevenire il mal di schiena e acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo e del proprio pavimento pelvico.

Migliorare la circolazione e creare un allenamento cardiovascolare che abbinia esercizi dinamici più o meno intensi, esercizi di respirazione, e di rilassamento. In acqua soprattutto, il tutto in completo scarico sulle articolazioni sfruttando al massimo i benefici che l'acqua stessa esercita su tutto il corpo, in particolar modo il drenaggio dei liquidi in eccesso.

QUANDO

MATTINA	LUNEDÌ	09:30 - 11:00
MATTINA	GIOVEDÌ	09:30 - 11:00
SERA	VENERDÌ	18:15

ABBONAMENTO MENSILE

Comprende lezioni di un'ora e 20 minuti spendibili una o due volte a settimana

1 volta a settimana	€ 18,00 a lezione	L'importo totale dell'abbonamento è in base al numero delle giornate 2 volte a settimana 16,00 € a lezione previste dal calendario.
2 volte a settimana	€ 16,00 a lezione	
Lezione singola	€ 21,00 a lezione	Solo se il corso è attivo

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