

# PRE E POST PARTO

STAGIONE 24/25

**SAN MARCO 121**

PISCINE / SPORT CENTER / GYM

# FITNESS IN GRAVIDANZA

## PRE PARTO

### ATTIVITÀ CONSIGLIATA DAL 2° TRIMESTRE

#### DURATA ATTIVITÀ 80 MINUTI (40 MIN A TERRA + 40 MIN IN ACQUA)

Nei mesi più caldi l'intera lezione potrebbe svolgersi completamente in acqua.

### OBIETTIVI DEL CORSO

Mantenere una buona forma fisica e rinforzare il tono muscolare.  
Prevenire il mal di schiena.  
Acquisire maggiore consapevolezza del proprio pavimento pelvico.  
Favorire una buona circolazione del sangue.  
Condividere con altre mamme questo particolare e delicato periodo.

### GIORNI E ORARI

|         |         |                   |
|---------|---------|-------------------|
| MARTEDÌ | mattina | ore 9:00 a terra  |
| VENERDÌ | mattina | ore 9:00 a terra  |
| VENERDÌ | sera    | ore 18:15 a terra |

### ABBONAMENTO MENSILE CON ISCRIZIONE A GIORNO E ORARIO FISSO

|                     |         |                                                                                                         |
|---------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 volte a settimana | € 18,00 | L'IMPORTO TOTALE DELL'ABBONAMENTO È CALCOLATO IN BASE AL NUMERO DELLE GIORNATE PREVISTE DAL CALENDARIO. |
| 1 volta a settimana | € 21,00 |                                                                                                         |
| Lezione singola     | € 25,00 | SOLO SE IL CORSO È ATTIVO CON UN MINIMO DI 3 MAMME ISCRITTE.                                            |

### ASSENZE E RECUPERI:

- Le assenze dovranno essere comunicate tramite MESSAGGIO WhatsApp.
- Solo se l'assenza viene comunicata preventivamente, la lezione persa potrà essere recuperata in una lezione di acquafitness o in un ingresso di nuoto libero.
- Previa disponibilità di posti nel corso, è possibile recuperare la lezione persa in altri giorni e orari del corso di fitness in gravidanza, entro la fine del mese di iscrizione.

- Il corso partirà al raggiungimento di un minimo di 3 mamme iscritte per l'intero mese.

- Il rinnovo del corso per il mese successivo dovrà essere effettuato entro la fine del mese in corso.



## ATTIVITÀ CONSIGLIATA DOPO I 40 GIORNI DAL PARTO NATURALE, E 60 GIORNI DAL PARTO CESAREO

**DURATA ATTIVITÀ 50 MINUTI** A TERRA

### OBIETTIVI DEL CORSO

Ritornare ad una buona forma fisica e rinforzare il tono muscolare.  
Prevenire il mal di schiena.  
Rinforzare la muscolatura del pavimento pelvico e la parete addominale.  
Recuperare una corretta postura.  
Condividere con altre mamme questo particolare e delicato periodo.



### GIORNI E ORARI

|         |  |         |  |           |
|---------|--|---------|--|-----------|
| MARTEDÌ |  | mattina |  | ore 10:30 |
|---------|--|---------|--|-----------|

### ABBONAMENTO MENSILE

1 volta  
a settimana

€ 18,00

L'IMPORTO TOTALE DELL'ABBONAMENTO È CALCOLATO  
IN BASE AL NUMERO DELLE GIORNATE PREVISTE DAL  
CALENDARIO.

### ASSENZE E RECUPERI:

- Le assenze dovranno essere comunicate tramite MESSAGGIO WhatsApp.
- Solo se l'assenza viene comunicata preventivamente, la lezione persa potrà essere recuperata in una lezione di acquafitness o in un ingresso di nuoto libero.

- Il corso partirà al raggiungimento di un minimo di 3 mamme iscritte per l'intero mese.

- Il rinnovo del corso per il mese successivo dovrà essere effettuato entro la fine del mese in corso.

## OBBLIGATORIO

### TESSERAMENTO ANNUALE / € 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)

## REGOLE DI ACCESSO

### PER ACCEDERE AGLI SPOGLIATOI È OBBLIGATORIO PASSARE LA TESSERA MAGNETICA SUL TORNELLO.

Negli spogliatoi e in vasca l'accesso è consentito solo con ciabatte o sovrascarpe.

TUTTI GLI INDUMENTI PERSONALI DOVRANNO ESSERE RIPOSTI NEGLI ARMADIETTI CHIUSI CON LUCCHETTO (scarpe chiuse in un sacchetto).

Lucchetti acquistabili presso la segreteria.

**La Direzione non risponde di eventuali furti.**

## CHIUSURA PER FESTIVITÀ

### 2024

Venerdì 1 novembre  
Domenica 8 dicembre  
Martedì 24 dicembre  
Mercoledì 25 dicembre  
Giovedì 26 dicembre  
Martedì 31 dicembre

### 2025

Mercoledì 1 gennaio  
Lunedì 6 gennaio  
Domenica 20 aprile  
Lunedì 21 aprile  
Venerdì 25 aprile  
Giovedì 1 maggio  
Lunedì 2 giugno

## DOCCE E PHON A PAGAMENTO

|                  |        |                           |
|------------------|--------|---------------------------|
| Attivazione card | € 1,00 | INCLUDE 1 CREDITO OMAGGIO |
| Ricarica card    | € 1,00 | 5 crediti                 |

## COSA PORTARE

### FITNESS IN GRAVIDANZA

Abbigliamento comodo da palestra, calze antiscivolo, scarpe pulite, asciugamano, una bottiglietta di acqua. Costume, cuffia, ciabatte e tutto il necessario per la doccia.

### MAMMA & BIMBO FIT

**Per la mamma:** Abbigliamento comodo da palestra, calze antiscivolo, scarpe pulite, asciugamano, una bottiglietta di acqua.

**Per il bimbo:** Un telo su cui appoggiarlo, giochi e tutto il necessario per i regolari bisogni del bambino.



Per motivi igienici e di spazio i passeggini non possono entrare negli spogliatoi. Possono essere lasciati in corridoio.