

PRE E POST PARTO

STAGIONE 25/26

SAN MARCO 121



PISCINE / SPORT CENTER / GYM

FITNESS IN GRAVIDANZA

PRE PARTO

ATTIVITÀ CONSIGLIATA DAL 2° TRIMESTRE.

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.

DURATA ATTIVITÀ ACQUA + TERRA 90 MINUTI

GIORNI E ORARI

MARTEDÌ	mattina	ore 9:15
MARTEDÌ	sera	ore 18:15
VENERDÌ	mattina	ore 9:15
VENERDÌ	sera	ore 18:15

TESSERA A PUNTI

5 LEZIONI	€ 115,00	DA CONSUMARE ENTRO 2 MESI DALL'ATTIVAZIONE
10 LEZIONI	€ 200,00	DA CONSUMARE ENTRO 4 MESI DALL'ATTIVAZIONE
Lezione singola	€ 25,00	SOLO SE IL CORSO È ATTIVO

MAMMA & BIMBO FIT

POST PARTO

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

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.

DURATA ATTIVITÀ A TERRA 60 MINUTI

GIORNI E ORARI

MARTEDÌ	mattina	ore 11:00
GIOVEDÌ	mattina	ore 9:30

TESSERA A PUNTI

5 LEZIONI	€ 100,00	DA CONSUMARE ENTRO 2 MESI DALL'ATTIVAZIONE
10 LEZIONI	€ 180,00	DA CONSUMARE ENTRO 4 MESI DALL'ATTIVAZIONE
LEZIONE SINGOLA	€ 25,00	SOLO SE IL CORSO È ATTIVO

NEGLI SPOGLIATOI E IN SALA È CONSENTITO L'ACCESSO DI UN SOLO ACCOMPAGNATORE.

PASSEGGINI



Per garantire igiene e ottimizzare gli spazi, chiediamo la cortesia di lasciare i passeggini in corridoio. All'interno dello spogliatoio troverete a disposizione fasciatoi, box e seggioloni per le esigenze del vostro bambino.

OBBLIGATORIO

TESSERAMENTO ANNUALE: di € 20,00 (include assicurazione valida 12 mesi, attivazione docce/phon con 5 impulsi in omaggio, 2 ingressi nuoto libero in omaggio)

Certificato Medico Sportivo NON AGONISTICO (obbligatorio dai 6 anni compiuti)

REGOLE DI ACCESSO

PER ACCEDERE AGLI SPOGLIATOI E ALLE PALESTRE 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.

DOCCE E PHON A PAGAMENTO

Attivazione card	€ 1,50	Include 1 IMPULSO IN OMAGGIO
Ricarica card	€ 1,00	5 impulsi
Chiavetta usa e getta	€ 0,60	2 impulsi

CHIUSURE IMPIANTO

2025

Chiusura impianto: 01 novembre | 08 - 24 - 25 - 26 e 31 dicembre

2026

Chiusura impianto: 01 e 06 gennaio | 05 e 06 aprile | 25 aprile | 01 maggio | 2 giugno

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA A TUTTI I CORSI
TRAMITE APP Well Team**

**IN CASO DI ASSENZA DISDIRE LE LEZIONI
ENTRO 3 ORE PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO**

IL CORSO PARTIRÀ CON UN MINIMO DI 3 ISCRITTI

GLI ABBONAMENTI NON SONO RIMBORSABILI

Ti invitiamo a consultare il regolamento sul sito csssport.com/san-marco-121