

PRE E POST PARTO

IL PRIMO PASSO
PER PRENDERTI CURA DEL TUO BAMBINO
È PRENDERTI CURA DI TE STESSA!

STAGIONE 26/27

SAN MARCO 121

PISCINE / SPORT CENTER / GYM

PRE_PARTO

ATTIVITÀ CONSIGLIATA DAL 2° TRIMESTRE.

PACCHETTO FITNESS IN GRAVIDANZA

80 minuti di lezione.

Un percorso completo, metà in acqua e metà a terra in un'unica seduta, per rinforzare e tonificare tutto il corpo. Insieme affronteremo i cambiamenti della gravidanza, lavorando sulla postura e sul pavimento pelvico, per garantirti il massimo del benessere grazie ai benefici di entrambi i "mondi".

MARTEDÌ	mattina	ore 09:00
VENERDÌ	mattina	ore 10:30
VENERDÌ	sera	ore 18:10

5 LEZIONI	€ 125,00	da consumare entro 2 mesi dall'attivazione
10 LEZIONI	€ 200,00	da consumare entro 4 mesi dall'attivazione

PACCHETTO SOFT YOGA

50 minuti di lezione.

Preparati alla nascita con dolcezza, ritrova l'equilibrio, sciogli le tensioni a ritmo del tuo respiro.

SABATO	mattina	ore 10:30
5 LEZIONI	€ 75,00	da consumare entro 2 mesi dall'attivazione

POST_PARTO

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

PACCHETTO **PILATES MAMMA-BIMBO**

50 minuti di lezione.

Ritorna in forma insieme a lui: allenati in totale tranquillità, senza il pensiero di dover lasciare il tuo bambino.

LUNEDÌ	mattina	ore 09:30
MERCOLEDÌ	mattina	ore 09:30

5 LEZIONI

€ 100,00

da consumare entro 2 mesi dall'attivazione

IMPORTANTE > *si raccomanda di consultare il proprio ginecologo o un'ostetrica specializzata nella riabilitazione del pavimento pelvico prima di iniziare entrambi i percorsi.*

• Vuoi fare una lezione di prova o sei a termine e preferisci prenotare di volta in volta?

Possibilità di fare una **lezione singola al costo di € 25,00** solo se il corso è attivo.

• I giorni e gli orari del corso di fitness in gravidanza non si adattano ai tuoi impegni?

Nessun problema! Dai un'occhiata al planning di acquagym e troverai dei corsi alternativi, perfettamente a misura di gestante.

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.



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.

DOCCE E PHON A PAGAMENTO

Attivazione card	€ 1,50	Include 1 IMPULSO IN OMAGGIO
Ricarica card	€ 1,00	4 impulsi
Chiavetta usa e getta	€ 0,60	2 impulsi

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

**IN CASO DI ASSENZA DISDIRE LE LEZIONI
ENTRO 2 ORE PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO**

IL CORSO PARTIRÀ CON UN MINIMO DI 3 ISCRITTI

GLI ABBONAMENTI NON SONO RIMBORSABILI

Le condizioni di acquisto e partecipazione alle attività sono disciplinate dal regolamento interno consultabile sul sito web e dalle informazioni riportate nel presente volantino. L'iscrizione e/o il pagamento costituiscono accettazione delle stesse.



Per consultare i **REGOLAMENTI, GLI ORARI, I GIORNI DI CHIUSURA** dell'impianto e tutte le **INFORMAZIONI** dettagliate sulle nostre attività, ti invitiamo a visitare il sito:

csssport.com

SAN MARCO 121



PISCINE / SPORT CENTER / GYM

Via S.Marco 121
37138 VERONA
Fisso e WhatsApp
045 4723966
sanmarco121@csssport.com



csssport.com

partner:



Ama i tuoi occhi