

PRE E POST PARTO

STAGIONE 26/27

MONTE BIANCO

PISCINE / SPORT CENTER / SPA

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 80 MINUTI

GIORNI E ORARI

MARTEDÌ	mattina	ore 9:00	ore 10:45
GIOVEDÌ	mattina	ore 9:00	ore 10:45
VENERDÌ	sera	ore 18:15	

> giorni e orari potrebbero subire delle variazioni

TESSERA A PUNTI

5 LEZIONI	€ 125,00	DA CONSUMARE ENTRO 2 MESI DALL'ATTIVAZIONE
10 LEZIONI	€ 220,00	DA CONSUMARE ENTRO 4 MESI DALL'ATTIVAZIONE
Lezione singola	€ 25,00	SOLO SE IL CORSO È ATTIVO

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

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 50 MINUTI

GIORNI E ORARI

LUNEDÌ	mattina	ore 10:00
MERCOLEDÌ	mattina	ore 10:00

> giorni e orari potrebbero subire delle variazioni

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

COSA PORTARE

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.
-------------------	--

OBBLIGATORIO

TESSERAMENTO ANNUALE: di € 20,00 (include assicurazione valida 12 mesi)

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	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 l'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