

ACQUATICITÀ NEONATALE

in collaborazione con le Ostetriche dell'Ass. La Mia Ostetrica (www.lamiaostetrica.it)

Corso rivolto ai neonati che entrano in acqua accompagnati da un genitore. (3 mesi-18mesi)

Fin dai primi mesi di vita il contatto con l'acqua rappresenta per il bambino una straordinaria esperienza, e dopo la nascita l'immersione in acqua ne richiama l'ambiente dell'utero.

L'attività svolta con il genitore permette di rafforzare la relazione attivando reciprocamente competenze fisiche, motorie ed emotive.

Il movimento in acqua ha molteplici benefici per il bambino:

- fortifica i principali riflessi innati
- consolida il riflesso di apnea
- rafforza il sistema scheletrico e le articolazioni
- stimola l'appetito e promuove la funzione digestiva
- migliora la circolazione e l'ossigenazione
- agevola il rilassamento e il sonno profondo
- promuove la fiducia nel proprio corpo
- favorisce l'acquisizione delle abilità motorie necessarie per gattonare e camminare

L'acqua accoglie, sostiene, contiene, culla, accarezza, massaggia, connette, muove, apre alla percezione e facilita la consapevolezza. Le potenzialità di questo elemento accompagnano e arricchiscono questo spazio di gioco e divertimento, così genitori e bambini crescono insieme condividendo l'esperienza con gli altri in gruppo, accompagnati in questo percorso dall'Ostetrica.

CORSO GESTANTI - MOVIMENTO IN GRAVIDANZA

in collaborazione con le Ostetriche dell'Ass. La Mia Ostetrica (www.lamiaostetrica.it)

Appuntamento con l'ostetrica rivolto a tutte le donne in gravidanza a partire dalla 14[°] settimana fino al parto.

Durante i 9 mesi di gestazione l'ostetrica rappresenta un supporto fondamentale, una figura esperta alla quale affidarsi per affrontare al meglio la gravidanza e prepararsi alla nascita.

L'attività in acqua offre particolari **vantaggi** nel periodo della gravidanza:

- favorisce la riduzione del peso corporeo
 - facilita i movimenti attraverso un lavoro fatto di esercizi semplici e mirati
 - Riattiva la circolazione, in particolare sugli arti inferiori, riducendo l'eventuale presenza di gonfiore alle gambe e ai piedi tipici della ultima parte della gravidanza
 - Alleggerisce il lavoro sulla colonna vertebrale, grazie al sostegno che l'acqua offre al pancione, e quindi riduce le eventuali tensioni dolorose della schiena
 - Facilita la percezione corporea, donando consapevolezza sulle proprie risorse fisiche, fondamentali per affrontare il parto
 - Permette un efficace risveglio del pavimento pelvico (piano muscolare che chiude inferiormente il bacino e dove abitano ano, vagina e uretra), importantissimo anch'esso per il passaggio nel mondo del proprio bimbo
 - Dona benessere a corpo e mente
 - È divertente
- Ciascun incontro prevede 45 minuti di lavoro in acqua



ORARIO CORSI	VENERDÌ
CORSO GESTANTI	14.30 -15:15
CORSO ACQUATICITÀ NEONATALE BAMBINI DAI 3 MESI AI 18 MESI	15.20 - 16:05 16:15 - 17:00

PREZZI CORSO GESTANTI (ESCLUSO € 19,00 KLAB PASS ANNUALE)	
PACCHETTO 5 LEZIONI	SOCI € 70,00 • NON SOCI € 90,00
PACCHETTO 10 LEZIONI	SOCI € 120,00 • NON SOCI € 150,00
PREZZI CORSO ACQUATICITÀ (ESCLUSO € 19,00 KLAB PASS ANNUALE)	
PACCHETTO 5 LEZIONI	€ 90
PACCHETTO 10 LEZIONI	€ 150

REGOLAMENTO

È obbligatorio consegnare alla reception, prima dell'inizio della prima lezione, il certificato medico sportivo non agonistico per il corso Gestanti.

- Prima di iniziare il corso e ogni volta in cui termina il pacchetto di lezioni acquistato, si consiglia di confermare la nuova iscrizione al corso presso il Desk Piscine ovvero all'ostetrica.
- È inoltre possibile recuperare 1 assenza sull'abbonamento da 5 lezioni e 2 assenze su quello da 10 lezioni, da effettuare in coda al termine del pacchetto stesso.
- In caso di malattia o di infortunio è possibile sospendere il corso solo se in possesso di apposita documentazione medica (certificato ospedaliero/specialistico) : è indispensabile comunicare la sospensione sin dall'inizio della malattia/infortunio. Durante tale periodo le lezioni verranno congelate, per essere riprese a conclusione dei giorni di malattia/infortunio previsti dal certificato medico. Il reinserimento all'interno del medesimo corso non è garantito e pertanto si consiglia, nei giorni precedenti al rientro, di contattare le ostetriche.
- Gli spogliatoi UOMINI 2 e DONNE 2 (adulti), sono dedicati ai bambini iscritti al corso acquaticità con il rispettivo genitore.