

### CORSO GESTANTI - MOVIMENTO IN GRAVIDANZA

*in collaborazione con le Ostetriche dell'Ass. La Mia Ostetrica ([www.lamiaostetrica.it](http://www.lamiaostetrica.it))*

Appuntamento settimanale o bisettimanale con l'Ostetrica rivolto a tutte le donne in gravidanza a partire dalla 14<sup>a</sup> settimana fino al parto.

Durante i 9 mesi è fondamentale il supporto di una figura esperta alla quale affidarsi per affrontare al meglio la gravidanza e prepararsi alla nascita.

Ciascun incontro prevede 1 ora di lavoro strutturato in 2 parti:

1. Presso Sala 2, La prima parte (30 minuti) si svolge in palestra a terra in cui verranno proposti Movimenti dolci, di stretching, tonificazione e percezione corporea che si alterneranno a fasi di rilassamento. Tutto ciò è importante per accompagnare il corpo che cambia e si prepara al parto, stimolando mobilità ed elasticità, entrando in contatto con se stesse e col bambino che cresce. Il contatto col corpo permette di conoscere le sue risorse, attraverso il respiro, le posizioni, il movimento e la percezione del perineo per entrare nel ritmo della gravidanza e del parto.

2. La seconda parte (30minuti) si svolge in acqua.

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 il percorso della nascita e della crescita del bambino.

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

Ha effetti benefici su:

- apparato circolatorio
- tono muscolare
- colonna vertebrale
- bacino
- articolazioni
- perineo
- benessere del corpo e della mente.

per qualsiasi altro chiarimento si prega di contattare DIRETTAMENTE le ostetriche

- Elena Magini 320/0820959
- Alice Donzelli 333/2255370



ORARIO CORSI	MERCOLEDÌ e VENERDÌ	
CORSO GESTANTI	13:50-14:20 (sala 2)	14.30 -15:00 (piscina)

PREZZI CORSO GESTANTI (ESCLUSO € 19,00 KLAB PASS ANNUALE)	
PACCHETTO 5 LEZIONI	SOCI € 90,00 • NON SOCI € 110,00

## 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, da effettuare in coda al termine del pacchetto stesso.
- Solo In caso di malattia o di infortunio è possibile sospendere il corso se in possesso di apposita documentazione medica (certificato ospedaliero/medico-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, nella settimana precedente al rientro, di contattare le ostetriche, in modo che possano organizzare al meglio il reinserimento
- Gli spogliatoi UOMINI 2 e DONNE 2 (adulti), sono dedicati per chi partecipa al corso Gestanti.