

## SCEGLI FRA 2 TIPOLOGIE DI ISCRIZIONE

- PACCHETTO “OPEN” DA 8 LEZIONI  
€ 80,00
- PACCHETTO “OPEN” DA 4 LEZIONI  
€ 44,00

da prenotare a scelta entro la data del parto.

- LEZIONE SINGOLA € 12,00

Il certificato medico è obbligatorio anche per la lezione singola (se alla fine della lezione ti vuoi iscrivere, il costo ti viene scontato dall'abbonamento)

Per partecipare alla lezione di ginnastica in acqua non è necessario che tu sappia nuotare, ma è preferibile che tu abbia un buon rapporto con l'acqua.

## ORARI E GIORNI DA PRENOTARE A SCELTA:

- mercoledì 11.15/12.00
- venerdì 11.15/12.00

Istruttore: Treccani Enrica, ostetrica, insegnante di ginnastica in acqua e istruttore di nuoto.



S.S.D. “Nuoto Club Castiglione”



POLO NATATORIO COMUNALE S.PIETRO  
Castiglione delle Stiviere (MN)

## Ginnastica in ACQUA PER MAMME IN DOLCE ATTESA



Inizio corso mercoledì 4 settembre

**A CHI E' RIVOLTO IL CORSO ?** Il corso è rivolto alle donne che hanno raggiunto la 16° settimana di gestazione (4° mese) fino al termine della gravidanza, alle gestanti che vogliono svolgere ginnastica in acqua specifica per le future mamme.

La ginnastica in acqua per gestanti non è solo rilassamento; ascoltando il tuo corpo potrai tenere il ritmo che desideri e quando uscirai dall'acqua proverai la classica sensazione di "stanchezza rilassante".

**I BENEFICI?** L'acqua facilita un benessere generale, tonifica, rilassa, allenta le tensioni. La ginnastica in acqua è utile per la circolazione, per il gonfiore, per il mal di schiena, per il senso di appesantimento e per tenere sotto controllo il peso

### ● **IL GIORNO DI INIZIO** ➡

E' obbligatoria la consegna del certificato di buona salute rilasciato dal medico o dal ginecologo attestante la gravidanza e con specificato che puoi svolgere attività per gestanti in acqua.

All'atto dell'iscrizione unitamente alla quota del corso, dovrai versare € 10,00 per l'assicurazione annuale e € 5,00 per il badge di accesso al Centro.

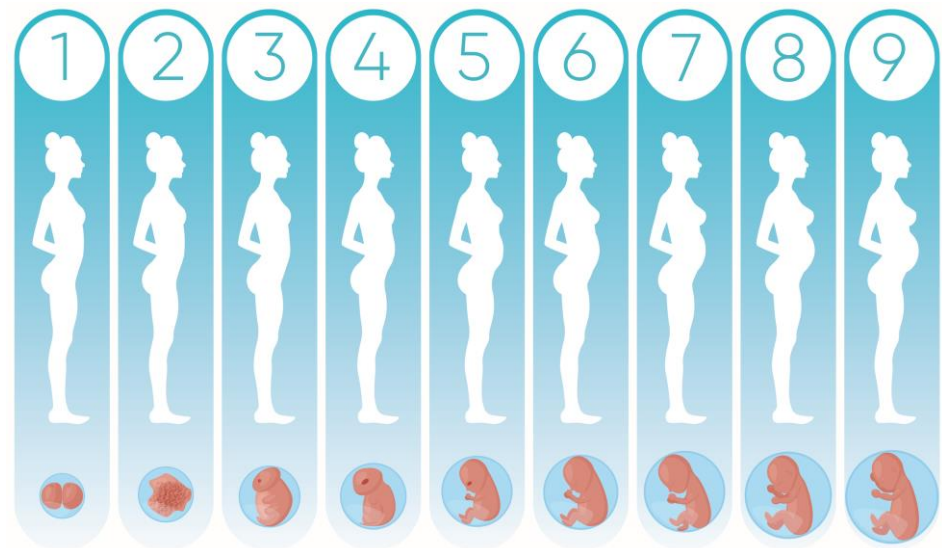
### ● **CONSIGLIO:**

Frequenta con costanza almeno due volte alla settimana già dal 4° mese.

La temperatura dell'acqua è di 28° nella vasca nuoto e di 32° nella vasca polifunzionale.

### ● **OCCORRENTE:**

Porta con te cuffia, accappatoio, costume, ciabatte, occhialini, un lucchetto per l'armadietto e se vuoi una bottiglietta di acqua.



**Polo Natatorio Comunale S.Pietro**  
**Via Don Mazzolari, 2**  
**46043 Castiglione delle Stiviere (MN)**  
**e-mail [segreteria@centronuotocastiglione.it](mailto:segreteria@centronuotocastiglione.it)**  
**[www.centronuotocastiglione.com](http://www.centronuotocastiglione.com)**  
**Tel & Fax 0376 632772**