

## **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**

**DAL 5 GIUGNO AL 23 AGOSTO**

**ESCLUSA SETTIMANA DI FERRAGOSTO**

**In giugno e luglio in caso di maltempo  
il corso si terrà nelle vasche interne**

**MERCOLEDI 11.30 – 12.15**  
**GIOVEDI ORE 18.00 – 18.45**  
**VENERDI' 11.30 – 12.15**

**ISTRUTTORE**  
**ENRICA TRECCANI OSTETRICA**  
**E ISTRUTTORE DI NUOTO**

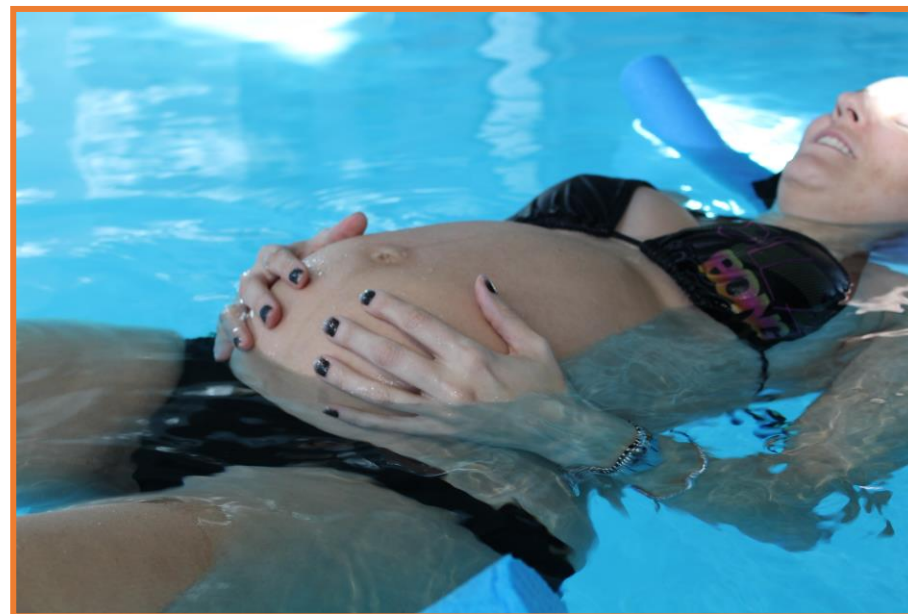


**S.S.D. "Nuoto Club Castiglione"**



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

## **Ginnastica in ACQUA** **PER MAMME IN** **DOLCE ATTESA**



**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** ↗

è obbligatoria la consegna del certificato di buona salute rilasciato dal medico o dal ginecologo attestante la gravidanza e l'assenza di controindicazioni allo svolgimento dell'attività sportiva non agonistica (anche per lezione singola).

All'atto dell'iscrizione unitamente alla quota del corso, sono da 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 con gli idromassaggi.

●**OCCORRENTE:** CUFFIA, ACCAPPATOIO, COSTUME, CIABATTE, OCCHIALINI E LUCCHETTO PER L'ARMADIETTO, 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

