



GESTANTI

AQUASOFT

L'attività in acqua contribuisce notevolmente al benessere psicofisico delle future mamme e non ha alcun effetto collaterale negativo né sulla gravidanza né sul nascituro. L'attività può essere intrapresa già dal quarto mese fino al momento del parto.

L'acqua è un ambiente ideale per lavorare su quelle parti del corpo maggiormente sollecitate durante i nove mesi come la colonna vertebrale, il bacino, i muscoli del perineo e a prevenire i dolori tipici della gravidanza.

I vantaggi:

-Lasciandosi galleggiare si entra in empatia col feto, immaginando le sue sensazioni.

-L' assenza di gravità consente movimenti che a terra risulterebbero impossibili

-La colonna vertebrale può allungarsi e alleggerirsi, prevenendo dolori tipici della gravidanza come lombalgie e sciatalgie;

- L'attività acquatica rafforza inoltre l'apparato cardio-circolatorio e migliora la respirazione.

ORARIO LEZIONI:

Aquagym	MERCOLEDI' E VENERDI'	10.15-11.10
Scuola Nuoto	MARTEDI' E GIOVEDI'	10.15-11.10



ACQUATICITA' NEONATALE

ACQUABABY

Per i neonati, dal terzo mese di vita in poi, il contatto con l'acqua rappresenta una straordinaria esperienza di gioco e di libertà. In acqua i bambini scoprono un mondo nuovo e nel contempo hanno la possibilità di fare esperienze motorie utilissime anche nella vita di tutti i giorni.

I vantaggi:

- L'immersione lo calma e lo rilassa anche perché gli ricorda le piacevoli sensazioni della vita intrauterina;
- Migliora l'appetito e il sonno è più profondo e tranquillo;
- Il bambino impara ad eliminare il catarro da naso e gola;
- I genitori imparano a conoscere meglio il proprio bambino e a mettersi in sintonia con le sue esigenze;
- La temperatura dell'acqua è sempre tra i 30/31c;

ORARIO LEZIONI:

SABATO 09.30-10.00

SABATO 10.00-10.30