

Corso per Gestanti

L'attività fisica natatoria è l'unica che si può praticare dal primo all'ultimo mese di gravidanza.

Il corso per gestanti ha come obiettivi primari il conseguimento di una preparazione fisica e il raggiungimento di una certa tranquillità psicologica. Nell'acqua la donna è molto simile al suo bambino immerso nel liquido amniotico e vive con lui un momento di vicinanza e fusione in più.

Ogni lezione si articola in tre parti:

1) Riscaldamento

2) Fase centrale

- Esercizi di preparazione e respiratori
- Esercizi atti ad alleviare i problemi inerenti alla gravidanza e finalizzati alla prevenzione della stasi venosa e della lassità legamentosa della volta plantare.
- Esercizi per la schiena, per le articolazioni di spalla, gomito, polso, anca, ginocchio e caviglia.
- Esercizi per la tonificazione dei muscoli pettorali, della parete addominale, degli arti superiori e degli arti inferiori.
- Esercizi per la mobilità del bacino e della zona perineale.
- Defaticamento
- Esercizi di rilassamento
- Esercizi per la mobilità articolare
- I corsi si svolgono al mattino con frequenza bisettimanale

LUNEDI – GIOVEDI: dalle 11 alle 12
MERCOLEDI – VENERDI: dalle 15 – alle 16

10 sedute effettuabili in 6 settimane **Costo 80,00 euro**