

Corso per Gestanti

CORSO PER GESTANTI

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

Riscaldamento

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.

Esercizi per la tonificazione dei muscoli pettorali, della parete addominale, degli arti inferiori e degli arti superiori.

Esercizi per la mobilità del bacino e della zona perineale

Defaticamento rilassamento e mobilità articolare

LUNEDI - GIOVEDI 10.50 - 11.40 dal 06 settembre 2010

MERCOLEDI-VENERDI 14.40-15.30 dal 15 settembre 2010

10 sedute effettuabili in 6 settimane € 80,00

1 lezione € 10.00