

# Corso Gestanti

Attività in acqua pre e post parto

## ATTIVITA' TEMPORANEAMENTE SOSPESA

La quota di iscrizione al Centro Sportivo è di **€ 40** annuali **(12 mesi)** .

La quota di partecipazione ai corsi è:

- **€ 75** mensili per 8 lezioni bisettimanali non recuperabili. La quota mensile permette l'accesso a tutti gli orari del nuoto libero.
- **€ 90** bimensili per 8 lezioni 1 volta la settimana non recuperabili. La quota non permette l'ingresso gratuito al nuoto libero
- **€ 13** a lezione (compatibilmente con i posti disponibili)

*La doccia è utilizzabile gratuitamente.  
L'asciugacapelli prevede l'utilizzo di una scheda per 2  
impieghi ( 0,50 euro) o per 8 impieghi (2,00 euro)  
disponibile in segreteria.*



**Cara mamma,**

**siamo felici che tu abbia deciso di avvicinarti all'universo acquatico, la Piscina Acquarama ti da il benvenuto augurandoti di vivere una bella e felice esperienza.**

**Non ti preoccupare, non serve essere una campionessa di nuoto, è sufficiente aver voglia di vivere l'esperienza; insieme alla nostra istruttrice ti aiuteremo ad affrontare le piccole difficoltà e le inquietudini e tutto accadrà magicamente da sé, in modo molto naturale...**

**Se vorrai intraprendere questo cammino con noi sappi che sarà della durata di un'ora circa, tempo interamente dedicato a te e al tuo piccolo: entrambi cullati dall'acqua, fonte della vita.**

**Le lezioni non seguiranno uno schema prestabilito ma rispettano delle linee guida perché ogni persona è unica, con dei limiti assolutamente da rispettare: non sarai infatti obbligata a far nulla**

**se non lo vorrai, troveremo una soluzione ad ogni situazione, anche con l'eventuale modifica degli esercizi.**

**Nessun rigido metodo e molta sensibilità sono le regole che conducono l'esperienza in acqua.**

**Spesso le future mamme, interessate all'attività in acqua, ci rivolgono queste domande:**

**Perché fare il corso gestanti in acqua... a cosa serve?**

**Esistono molte motivazioni: si partecipa al corso per conoscere nuove persone che sono nella stessa condizione e con cui scambiarsi opinioni, per sorridere e giocare, per avere risposte... per muoversi e fermarsi, per rilassarsi e poi rinfrescarsi, cullarsi... per scoprire i propri limiti e rispettarli e scoprire ed imparare... per conoscere il corpo, il movimento e la pausa, il tono ed il rilassamento... per incontrare il proprio bambino ed il personale fanciullino interiore...**

**L'acqua si adatta e si modella a tutto, lo fa anche con il tuo corpo, assecondandolo e accarezzandolo; insegna senza l'uso delle parole questa antica capacità e funzione femminile.**

**Ti aiuta a percepire lo stato in cui vive il tuo cucciolo immerso nel liquido amniotico, sarà così semplice immaginare le sue sensazioni, il tutto in un luogo "demedicalizzato".**

**In una condizione di gran benessere corporeo e di confronto diretto tra pari, con donne che vivono le stesse percezioni. Questa è la Piscina Acquarama.**

**Con loro sarà semplice vivere il confronto aiutandoti a superare tutti i fisiologici timori della gravidanza e del parto.**

**Ci auguriamo di aver offerto utili informazioni e di aver suscitato una positiva curiosità per questo viaggio da vivere insieme a noi e a compagne che vivono la stessa felice condizione.**

**ACQUA SIAMO NOI**  
**DALL'ANTICA SORGENTE VENIAMO,**  
**FIUMI SIAMO NOI**  
**SE I RUSCELLI SI METTONO INSIEME,**  
**MARI SIAMO NOI**  
**SE I TORRENTI SI DANNO LA MANO,**  
**VITA NUOVA C'E' ...**

---

## **Orari**

<b>Lunedì e Giovedì</b>	dalle 10.00 alle 10.45
-------------------------	------------------------

---

### Regolamento

- i pagamenti delle partecipazioni devono avvenire tra l'ultima lezione del corso precedente e la 1° del nuovo corso.
- le lezioni e gli importi, nei casi dovuti a qualunque malattia o temporanea

chiusura dell'impianto, non sono recuperabili.

- per l'ingresso negli spogliatoi è obbligatorio indossare le ciabatte o i copri scarpe (disponibili in vendita in segreteria o nel distributore automatico, pacchetti da 5 paia al costo di 2€).
- per accedere alla piscina al corsista occorrono costume, ciabatte, cuffia e accappatoio.
- e' obbligatorio effettuare la doccia prima di entrare sul piano vasca.
- e' obbligatorio l'uso della cuffia per tutti.
- la piscina non e' responsabile degli oggetti o indumenti smarriti negli spogliatoi o sulle tribune.

Corso Pre e Post parto

IL CORSO PRE PARTO E' UTILE ALLA GESTANTE PER RIUSCIRE A LOCALIZZARE LO SFORZO E ARRIVARE AD AVERE UNA MUSCOLATURA PIU' OSSIGENATA E DECONTRATTA CHE LE CONSENTA DI EVITARE IL PIU' POSSIBILE LACERAZIONI AL PERINEO E DI RAGGIUNGERE UNA MUSCOLATURA ADDOMINALE PRONTA PER LE SPINTE FINALI.IL CORSO SI PONE 5 OBIETTIVI :

1. SVILUPPO E MANTENIMENTO DI UN DETERMINATO TONO MUSCOLARE.
1. PRESA DI COSCIENZA DELLE VARIE TECNICHE DI RESPIRAZIONE IN ACQUA.
1. ALLUNGAMENTO DI DETERMINATI DISTRETTI MUSCOLARI.
1. RILASSAMENTO PER ACQUISIRE NUOVE ED ULTERIORI SENSAZIONI SU SE STESSA E VERSO IL PROPRIO BAMBINO.
1. SOCIALIZZAZIONE CHE PERMETTE A TUTTE LE FUTURE MAMME DI SENTIRSI A PROPRIO AGIO ALL'INTERNO DEL CORSO.

NEL CORSO POST PARTO VENGONO FATTI ESERCIZI PER RIPRISTINARE LA CIRCOLAZIONE E FAVORIRE IL LINFODRENAGGIO, ESERCIZI PER GLI ADDOMINALI E PER I PETTORALI. INOLTRE LA NEO MAMMA PUO' CONFRONTARE LA PROPRIA ESPERIENZA CON QUELLA DI ALTRE DONNE IN UN AMBIENTE ACCOGLIENTE E FAMILIARE.

