REGOLE DI FREQUENZA

· Vengono recuperate solo le lezioni perse per CAUSE IMPUTABILI AL CENTRO.
· È necessario attenersi alle disposizioni dei regolamenti interni.

CORSO	DURATA	COSTO	ISCRIZIONE
Gestanti	8 incontri da 90'	€ 105,00	€ 15,00 VALIDA DA SETTEMBRE A LUGLIO
Acquaticità neo-baby	8 incontri da 45'	€ 110,00	

SPORT & FITNESS SRL
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA AFFILIATA A:
ANIF · FIN · CENTRO SPORTIVO ITALIANO

Iscritta al registro Nazionale delle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche CONI al N. 50899

CONI/FMSI QIS CONSORZIO PER LA QUALITÀ DEGLI IMPIANTI SPORTIVI

Sport & Fitness srl Società Sportiva Dilettantistica certificata secondo lo schema di certificazione rispetto le norme QIS serie 10000.
Certificazione n. IT250474

Brescia – **via Vittime Civili di Guerra, 10** – tel. 030 3540613 – www.millenniumsportfitness.com

Corsi per Gestanti e Acquaticità Neo-baby

CORSI PER GESTANTI

Questa attività è rivolta a tutte le donne che sentono il bisogno di immergersi nell'acqua, elemento magico della vita. L'acqua permette alla gestante di muoversi con leggerezza e agilità diminuendo il peso corporeo con un immediato benessere psico-fisico, aiutandola ad interagire con il suo bambino che si trova immerso nello stesso elemento.

La ginnastica in acqua è consigliata fin dal primo mese di gravidanza, non è indispensabile saper nuotare. E' l'attività fisica più indicata, considerati i benefici per la madre e per il bambino validati scientificamente.

I **principali vantaggi** sono la tonificazione muscolare, la riduzione della stasi venosa degli arti inferiori, lo scarico della colonna e il rilassamento generale. Le lezioni si svolgono in idonei impianti natatori con la temperatura dell'acqua che varia da 28 a 32 gradi.

Struttura del Corso

La ginnastica in acqua può essere svolta per tutti i nove mesi della gravidanza con frequenza di 1, 2 o 3 incontri settimanali.
Le lezioni hanno durata di 1ora e 30 minuti divisi in:
- 30 MINUTI IN PALESTRA CON ESERCIZI DI RESPIRAZIONE E STRETCHING
- 60 MINUTI IN ACQUA

Orario

Martedì			12.45 14.15			
Mercoledì	11.00 12.30					
Venerdì	11.00 12.30		12.45 14.15			

CORSI DI ACQUATICITA' NEO-BABY

Il corso è rivolto a bambini dai 3 ai 36 mesi ed ai loro genitori.

Rappresenta l'occasione per entrambi di vivere l'elemento acqua in libertà, dove stabilire relazioni privilegiate di gioco, piacere e scoperte.

Struttura del Corso

Il corso si svolge in un ambiente attrezzato sia per i piccoli che per i genitori. Vasca e spogliatoi godono di un'igiene particolarmente curata.
La temperatura dell'acqua oscilla fra i 30 e i 32 gradi.
Il corso è di 8 incontri da 45 minuti.

Orario

Lunedì			10.00 10.45	10.45 11.30	18.00 18.45	
Martedì		9.15 10.00	10.00 10.45	10.45 11.30	18.00 18.45	
Giovedì		9.15 10.00	10.00 10.45	10.45 11.30	18.00 18.45	
Venerdì			10.00 10.45			
Sabato	9.00 9.45	9.45 10.30	10.30 11.15	11.15 12.00		