

## REGOLE DI FREQUENZA

- **E' possibile recuperare una lezione (entro la scadenza del corso) in giorni e orari definiti dall'istruttore.**
- È necessario attenersi alle disposizioni dei regolamenti interni.

CORSO	DURATA	COSTO	ISCRIZIONE
Gestanti	8 lezioni da 90'	€ 105,00	€ 15,00 VALIDA DA SETTEMBRE A LUGLIO
Acquaticità neo-baby	8 lezioni da 45'	€ 120,00	

**SPORT & FITNESS SRL**  
SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA AFFILIATA A:



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

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



Brescia - via **Vittime Civili di Guerra, 10** - tel. 030 3540613 - [www.milenniumsportfitness.com](http://www.milenniumsportfitness.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 e può essere svolta per tutto il periodo di gravidanza, salvo controindicazioni mediche. 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

**1, 2 o 3 lezioni settimanali con durata di**

**1ora e 30 minuti divisi in:**

**- 30 MINUTI IN PALESTRA CON ESERCIZI DI RESPIRAZIONE E**

**STRETCHING**

**- 60 MINUTI DI ESERCIZI IN ACQUA**

#### ORARIO

	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	9.15 10.00	10.00 10.45	10.45 11.30	18.00 18.45	18.45 19.30
MARTEDÌ	9.15 10.00	10.00 10.45	10.45 11.30	18.00 18.45	18.45 19.30
MERCOLEDÌ	9.15 10.00	10.00 10.45	14.30 15.15		
GIOVEDÌ	9.15 10.00	10.00 10.45	10.45 11.30	18.00 18.45	18.45 19.30
VENERDÌ	9.15 10.00	10.00 10.45			18.40 19.25
SABATO	9.00 9.45	9.45 10.30	10.30 11.15	11.15 12.00	