

# PRESIDENT

# SWIMMING s.s.d. a r.l.

## ACQUATICITA' IN GRAVIDANZA

**...una coccola per te e il tuo bambino**

L'acqua fin dai primi mesi di gravidanza è un valido ausilio per mantenersi in forma, svolgere esercizi di allungamento muscolare, alleggerire la sensazione di peso grazie all' assenza della forza di gravità e trovare sollievo per alcuni disturbi posturali. Ma l'acqua è anche uno strumento per regalarsi un momento di totale rilassamento mettendosi in sintonia con il proprio piccolo e per trovarsi con altre future Mamme per confrontarsi e scambiarsi sensazioni comuni in questo bellissimo momento della propria vita.

L'attività in acqua non è solo esercizio e movimento, ma anche calma, abbandono e presa di consapevolezza di sé e del proprio corpo; viene offerto alla mamma un tipo di ginnastica che da benessere, fatto di movimenti ampi, lenti e gradevoli, e di momenti dedicati al totale relax.

L'attività è svolta da un Ostetrica che saprà adattare l'andamento del corso alle esigenze della mamma e del bambino, modulando l'attività del gruppo al fine di ottenere un benessere Psico-Fisico generale.

Schiena leggera: la mobilizzazione e tonificazione corporea sono agevolate dall'alleggerimento del corpo in acqua e dal non-peso sulla colonna

Muoviamoci: migliorando le capacità aerobiche, si migliora il contenimento del dolore nel travaglio e durante la fase espulsiva

Prevenzione delle problematiche circolatori

Linfodrenaggio grazie al "movimento " in acqua

Respirazione e rilassamento

Il corso è tenuto dalla Ostetrica

MARTEDI' 12:00-12:50

VENERDI' 12:30-13:20

TESSERA 10 LEZIONI 110,00 € (Validità 6 mesi)

TESSERA 5 LEZIONI €60,00 (Validità 3 mesi)

QUOTA ASSOCIATIVA 30,00 €

Società Sportiva Dilettantistica a responsabilità limitata senza scopo di lucro. Capitale Sociale € 40.000 i.v.

Iscritta al tribunale di Bologna Reg. delle società N.58187-Rea BO 339132-Cod. CONI 245431-C.F e P. IVA  
04093050377

Via del Carpentiere,40 40138 Bologna - Tel 051-6011176

[segreteria@presidentbologna.it](mailto:segreteria@presidentbologna.it) - [presidentswimming@pec.it](mailto:presidentswimming@pec.it)