

Corso parto:

Il momento della gravidanza è un momento delicato e meraviglioso. In questi mesi la donna va incontro a moltissimi cambiamenti che riguardano il suo corpo, le sue emozioni e le sue relazioni.

Il corso ha l'obiettivo di offrire ad ogni donna in attesa uno spazio per potersi dedicare a se stessa ed al proprio bambino.

Ogni incontro è articolato in più parti:

- Parte teorico-fisica: respirazioni, stretching, posizioni da travaglio, visualizzazioni, esercizi di preparazione al parto e per il benessere in gravidanza.
- Parte in acqua: attività motoria in acqua, rilassamento, ascolto e comunicazione col bambino.

Benefici del corso:

- Fisici: aumento delle capacità respiratorie, previene e riduce il gonfiore a gambe e caviglie, favorisce il rilassamento attraverso un'azione calmante del sistema nervoso, favorisce il drenaggio dei liquidi.
- Psicologici: attraverso l'acqua si favorisce il rilassamento ed un'azione calmante sul sistema nervoso, si approfondisce la relazione con il proprio nascituro, si riflette e si diventa più consapevoli del nuovo ruolo genitoriale, si affronta il cambiamento corporeo, psicologico e relazionale, attraverso il confronto si favorisce la condivisione e le relazioni con le altre partorienti si crea uno spazio tempo per riconoscere ed esprimere le proprie emozioni legate alla gravidanza.

Durante il corso sono previsti incontri con ostetrica e psicomotricista e un incontro serale per la coppia. Portare abbigliamento comodo per la parte a secco; costume, cuffia ed accappatoio per la parte di acqua.

CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO

CORSO PREPARTO (lezioni da 90')

Pacchetto da 10 lez. € 110,00
Lezione Singola (dalla 35° settimana) € 12,00

LUN e GIO inizio h 14.00 presso piscina di provaglio

Corso baby:

L'acquaticità è dolce, perché, come mamme sufficientemente buone, andiamo in acqua per vivere la relazione con il nostro bambino in modo naturale, gioioso e giocoso.

L'acquaticità è dolce, perché solo le esperienze affettuose ci guidano ad uno sviluppo psicomotorio armonioso: nell'acqua che vivifica, poi, come un piccolo animale anfibio, il nostro protagonista inizia da subito a sperimentare, acquistando un senso che non è solo spaziale, ma anche interiore: l'acqua per i nostri piccoli è uno straordinario laboratorio energetico e relazionale dove imparare a misurare e a misurarsi.

Nel nostro corso di acquaticità non ci sono idee forti, ma come genitori sviluppiamo la nostra capacità empatica e tonica, fatta di ascolto, attenzione e di tanto cuore, affinché possiamo accompagnare i nostri figli alla scoperta dal loro mondo e, perché no, anche dei loro limiti.

Il corso si svolge con un solo genitore ed il bambino, accompagnati da un istruttore, obbligatorio il pannolino contenitivo e cuffia per il genitore.

Per partecipare al corso il bambino deve avere superato i tre mesi di vita (o fatta la prima vaccinazione) e fino ai 36 mesi. La durata delle lezioni è di 45 minuti.

In vasca piccola la temperatura è di 33° C mentre in vasca media è di 30° C.

Durante il corso verranno effettuate delle fotografie ai bambini, a fine corso verrà consegnato un cd ad ogni genitore, con esclusivamente le fotografie del proprio bambino (passare in segreteria per firmare i documenti sulla privacy)

NUOTO BABY 3 - 36 mesi (lezioni da 45)

8,50 € /lez

SAB inizio h. 9.00 (24/36 mesi)

SAB inizio h. 9.50 (12-24 mesi)

SAB inizio h. 10.40 (03/18 mesi)

CALENDARIO CORSI

I° CORSO – dal 04 sett al 03 ott

MER	dal 05 sett.	al 31 ott.	9 lezioni
SAB	dal 08 sett.	al 03 nov.	9 lezioni

II° CORSO – dal 05 nov. al 26 gen.

MER	dal 07 nov.	al 23 gen.	10 lezioni
SAB	dal 10 nov.	al 26 gen.	9 lezioni

III° CORSO – dal 28 gen. al 06 apr

MER	dal 30 gen	al 03 apr	10 lezioni
SAB	dal 02 feb	al 06 apr	10 lezioni

IV° CORSO – dal 08 apr. al 08 giu.

MER	dal 10 apr.	al 05 giu.	8 lezioni
SAB	dal 13 apr.	al 08 giu.	9 lezioni

REGOLAMENTO

Tutti i clienti sono obbligati a rispettare il Regolamento esposto all'ingresso. Si consiglia la presa visione.

L'iscrizione ai corsi è nominativa e non può essere ceduta ad altre persone.

L'orario e il giorno di frequenza non possono essere cambiati durante il corso.

Le lezioni di nuoto perse non sono recuperabili (per info in segreteria)

In nessun caso potrà essere richiesto il rimborso (totale o parziale) di una quota già versata.

Non è possibile iscriversi o prenotare corsi telefonicamente.

L'iscrizione al corso si ritiene effettiva solo dopo il versamento dell'acconto o della quota totale del corso.

Il saldo dei corsi va effettuato entro e non oltre la prima lezione, come da calendario rilasciato all'atto dell'iscrizione.

L'orario dei corsi ed il calendario potranno subire variazioni a discrezione della Direzione.

Ogni corso potrà essere sospeso a insindacabile giudizio della Direzione se non verrà raggiunto un numero minimo di partecipanti.

L'orario di ingresso in vasca deve essere quello indicato sul programma. L'accesso agli spogliatoi è consentito 30 minuti prima dell'inizio della lezione.

I bimbi più piccoli devono indossare obbligatoriamente un costume contenitivo. La cuffia è obbligatoria a partire dall'età di 1 anno.

La disponibilità di vasche e corsie riservate al nuoto libero varia in funzione della disponibilità del Piano Vasca.

Gli orari di apertura al pubblico del nuoto libero possono subire variazioni a discrezione della Direzione. Non si assicura spazio acqua nella vasca piccola e nella vasca fitness.

Oltre la data di scadenza gli ingressi residui degli abbonamenti da 10 ingressi (sia Nuoto Libero che Fitness) non possono essere né utilizzati né recuperati.

Tutti gli abbonamenti sono nominativi e non possono essere ceduti.

180827_Rovato Invernale Baby Preparto



Validità dal 5 Settembre 2018 al 08 Giugno 2019

CORSI PREPARTO **E NEONATALE**



SPAZIO NUOTO

Società Sportiva Dilettantistica s.r.l.
Via Franciacorta, 1
25038 Rovato (BS)

tel. 030.7703670
fax 030.7703681
web www.piscinadirovato.it
facebook Acquare Franciacorta
mail segreteria@acquare.it

www.piscinadirovato.it

tel.030.7703670
fax 030.7703681



Acquare Franciacorta