



Corso Gestanti

1° CORSO

DAL 01/10/2024 al 29/10/2024

MARTEDI' ore 11.30

L'esperienza di "recepirsi nell'acqua" favorisce la presa di coscienza del proprio corpo e dei cambiamenti che in esso avvengono, permettendo alla gestante di vivere il momento dell'attesa in modo naturale e consapevole.

E' riduttivo definirla una attività di preparazione al parto, in quanto, la valenza antalgica nel caso di lombosciatalgie e le previste componenti di rilassamento di ginnastica dolce la caratterizzano come una esperienza dai molteplici benefici che può accompagnare la donna in tutta la sua gravidanza, offrendo momenti di benessere psicofisico.

Orari e tariffe

- **Orari:** MARTEDI' 11.30-12.15
Durata lezione: 45'
Frequenza: monosettimanale
- **Numero lezioni:** 5 (le lezioni perse possono essere recuperate con il nuoto libero).
- **COSTO:** € 75,00 (5 LEZIONI)
 - Quota iscrizione € 20,00
- **Materiale necessario:** cuffia, costume, ciabatte, accappatoio.
- Certificato medico obbligatorio da consegnare in segreteria il primo giorno della lezione.
- **Durata 1° corso:** 5 LEZIONI DAL 01 OTTOBRE AL 29 OTTOBRE 2024
- **Durata 2° corso:** 5 LEZIONI DAL 05 NOVEMBRE AL 03 DICEMBRE 2024

Per maggiori informazioni:

Centro sportivo S.N.E.F. ERBA Via della Libertà, 15 – Erba (CO)
tel. 031.3333556

www.lambrone.snef.it ----- e-mail: info.erba@snef.it