



CORSO GESTANTI MARTEDI' ORE 11:30

5 LEZIONI DAL 25 MARZO AL 22 APRILE 2025
5 LEZIONI DAL 29 APRILE AL 27 MAGGIO 2025

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 attivita' 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 puo' accompagnare la donna in tutta la sua gravidanza offrendo momenti di benessere psicofisico.

Orari: martedì' 11:30-12:15

Durata lezione: 45 minuti

Frequenza: monosettimanale

Numero lezioni: 5

Costo: € 75,00 - **quota iscrizione:** € 20,00

(le lezioni perse possono essere recuperate con il nuoto libero)

Materiale necessario: cuffia, costume, ciabatte, accappatoio

Certificato medico obbligatorio da consegnare in segreteria il primo giorno della lezione

**Per iscriverti o richiedere informazioni passa in segreteria
o scrivici a info.erba@snef.it**