



# 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](http://www.lambrone.snef.it) ----- e-mail: [info.erba@snef.it](mailto:info.erba@snef.it)