



Corso Gestanti

1° corso

DAL 02/10/2023 al 31/10/2023

MARTEDI' ore 11.00

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.

Un'opportunità per sperimentare una sensazione di leggerezza e per trovare sollievo in caso di lombosciatalgie. Inoltre praticare attività in acqua permette alla mamma un rinforzo muscolare e nello stesso tempo agevola le componenti di rilassamento.

I molteplici benefici accompagnano la donna in tutta la sua gravidanza assicurando momenti di benessere psicofisico.

Orari e tariffe

- **Orari:** MARTEDI' 11.00-11.45
- **Durata lezione:** 45'
- **Frequenza:** monosettimanale
- **Numero lezioni:** 5 (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.
- **Durata 1° corso:** 5 LEZIONI DAL 02 OTTOBRE AL 31 OTTOBRE 2023
- **Durata 2° corso:** 5 LEZIONI DAL 07 NOVEMBRE AL 5 DICEMBRE 2023

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