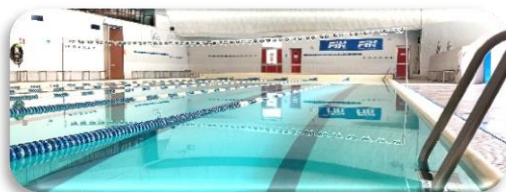


DINAMICA **GESTANTI**



Tel. 011.94.12.805

Mail: dinamicachieri@gmail.com

Sito internet - www.dinamicassd.it

Via F.lli Fea,1 10023 Chieri (To)

ORARI STAGIONE 2020-2021		
GESTANTI	SABATO 14:00	

Il corso propone:

- Esercizi di percezione corporea e respiro
- Esercizi di movimento per la gravidanza in acqua alta con ausilio di attrezzi per il galleggiamento
- Movimento e stretching in acqua bassa e calda
- Rilassamento in acqua calda



Alcuni benefici dell'attività in acqua:

- **Miglioramento:** resistenza fisica e tono muscolare, consapevolezza della zone perineale, capacità di trasporto nutrienti e ossigeno al feto...
- **Riduzione:** lombalgia, stasi venosa, crampi di affaticamento...
- Maggiore attenzione alla respirazione, libertà di movimento, rilassamento...

L'acqua è senza dubbio il luogo ideale per l'attività fisica in gravidanza, perché è un fantastico elemento nel quale muoversi con estrema facilità e leggerezza offrendo così benefici psicofisici e promuovendo il benessere generale della mamma.

COSTI:	
1 LEZIONE CON TESSERA SOCIO	€ 12,00
4 LEZIONI 1 VOLTA SETTIMANA SENZA RECUPERO	€ 36,00
8 LEZIONI 1 VOLTA SETTIMANA SENZA RECUPERO	€ 68,00
OBBLIGATORIA LA TESSERA D'ISCRIZIONE COMPENSIVA DI ASSICURAZIONE ACSI € 35,00	