Dinamica

GESTANTI

Pago BANCOMAT

Free WiFi Free Internet Access

FIN ScuolaNuoto FEDERALE

Tel.- 0122.62.92.56
Fax - 011.74.32.073
Mail - dinamicasusa@gmail.com
Sito internet - www.dinamicassd.it
Regione Priorale,34 10059 Susa (To)

Mod. M.S.OPA	Rev. N° 8	Data 28/05/2020

ORARI E COSTI IN VIGORE DAL 8 GIUGNO 2020 AL 1 AGOSTO 2020

ACQUATICITA' E GINNASTICA PER GESTANTI DAI 3 AI 9 MESI	SABATO	10:40

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 promovendo il benessere generale della mamma.

COSTI	
4 LEZIONI DA EFFETTUARSI ENTRO 5 SETTIMANE (1 RECUPERO)	€ 35,00
LEZIONE DI PROVA SENZA TESSERA D'ISCRIZIONE	€ 15,00
LEZIONE SINGOLA CON TESSERA D'ISCRIZIONE	€ 10,00

OBBLIGATORIA LA TESSERA D'ISCRIZIONE COMPRENSIVA DI ASSICURAZIONE ACSI € 35,00
E CON L'AGGIUNTA DI € 12,00 POTRAI RICEVERE LO ZAINO DINAMICA-ARENA

DOCCE E PHON A CREDITI					
2 DOCCE/PHON	€0,50	8 DOCCE/PHON	€1,50	16 DOCCE/PHON	€2,50
LA CARD ELETTRONICA €5,00 COMPRESO DI 20 CREDITI DOCCE/PHON					

OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO (IN ORIGINALE) PER ATTIVITA' NON AGONISTICA