

DINAMICA GESTANTI



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° 10

Data 13/03/2021

ORARI

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 zona 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.

TARiffe

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 COMPRESIVA DI ASSICURAZIONE ACSI € 35,00 E CON L'AGGIUNTA DI € 12,00 POTRAI RICEVERE LO ZAINO DINAMICA-ARENA	

DOLCE E PHON A CREDITI

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

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