

DINAMICA GESTANTI



Tel.- 0122.62.92.56
Cell- 328.48.76.489

Mail - dinamicasusa@gmail.com

Sito internet - www.dinamicassd.it
Regione Priorale, 34 10059 Susa (To)

Mod. M.S.OPA

Rev. N° 12

Data 12/08/2024

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)	€ 45,00
LEZIONE DI PROVA SENZA TESSERA D'ISCRIZIONE	€ 15,00
LEZIONE SINGOLA CON TESSERA D'ISCRIZIONE	€ 12,00

OBBLIGATORIA LA TESSERA D'ISCRIZIONE COMPRENSIVA DI ASSICURAZIONE A.C.S.I. € 40,00 IN OMAGGIO OCCHIALINI O CUFFIA.

DOCCE E PHON A CREDITI DURATA DEL CREDITO: 2 MINUTI DI ACQUA + 1 MINUTI DI PAUSA O 3 MINUTI PHON			
2 DOCCE/PHON	€ 0,50	8 DOCCE/PHON	€ 1,50
		16 DOCCE/PHON	€ 2,50
LA CARD BLU ELETTRONICA RIUTILIZZABILE € 5,00 COMPRENSIVA DI 20 CREDITI DOCCE/PHON			

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