



**Corso Pre Parto e Acquababy**

## Tesseramento Annuale 20 €

## Residenti in Venaria Reale 15 €

### PERCORSO PRE-PARTO

Questo cammino interamente dedicato a te e al tuo piccolo prevede uno schema di lezioni che alterneranno esercizi a terra ed esercizi in acqua (tranquilla, non è indispensabile saper nuotare). Durante le lezioni a terra svolgeremo esercizi per favorire il rilassamento ed il movimento in gravidanza e nell'alternanza di lezioni acquatiche e terrestri affronteremo i cambiamenti ed i vissuti della gravidanza, il travaglio e la gestione del dolore, il parto, l'allattamento e la gestione della nuova vita con il bambino.

Crediamo che questo corso faccia al caso tuo perché potrai conoscere nuove persone che sono nella tua stessa condizione, con le quali potrai scambiare opinioni, sorridere e giocare; potrai muoverti e rilassarti, essere cullata, accompagnata e sostenuta dall'acqua e sentire il tuo corpo che cambia. A terra vengono proposti esercizi fisici, di respirazione, di percezione, stretching perineale e rilassamento, in vasca l'acqua con le sue particolari caratteristiche fisiche favorisce i movimenti lenti, ampi e con richiesta di maggior forza senza comunque sovraccaricare l'apparato osteoarticolare e muscolare (inoltre in acqua vi è un rallentamento del battito cardiaco e questo arreca un vantaggio all'apparato cardiocircolatorio soprattutto durante l'attività fisica). Conoscersi è il modo migliore per affrontare questa bellissima esperienza.

Il corso può essere frequentato dalla 26° settimana di gestazione e se la gravidanza è fisiologica (con i normali esami di routine lo si desume con certezza) non esiste alcuna controindicazione all'attività.

Due ostetriche ti sosterranno e ti accompagneranno durante tutto il percorso che si svilupperà in 10 incontri:

5 incontri a terra della durata di 90 minuti e 5 incontri in acqua della durata di 60 minuti.

**PREZZI:** il pacchetto di 10 lezioni ha il costo di €120

(al quale va aggiunto il certificato medico del ginecologo)

### ACQUABABY

lezione da 40 minuti con genitore in acqua

dai 3 ai 12 mesi

ORARI:

Lunedì 10:00 - 17:15

Martedì 16:30

Giovedì 17:15

Venerdì 16:30

Sabato 10:45 - 11:30 - 15:30

dai 13 ai 24 mesi

ORARI:

Lunedì 10:45

Martedì 18:45

Giovedì 16:30

Sabato 10:00 - 16:15

dai 25 ai 35 mesi

ORARI:

Lunedì 16:30

Venerdì 18:45

Sabato 09:15 - 17:00

È inoltre possibile aprire gruppi nuovi su richiesta, concordando orario e giorno con la segreteria e/o con il capovasca, sia al mattino che al pomeriggio/sera.

**PREZZI:**

1 volta a settimana

5 LEZIONI + 1 OMAGGIO: 60 €

10 LEZIONI + 2 OMAGGIO: 110 €

I rinnovi dovranno essere effettuati ogni ultima lezione del periodo (quindi ogni sesta ed ogni dodicesima lezione)

Per il corso di Acquababy è obbligatorio il Certificato Ludico Motorio

(solo per i bimbi)

**Sport Club Venaria**

Via Di Vittorio 18 - Venaria Reale

011 4598887

info@sportclubvenaria.it

www.sportclubvenaria.it