



GET THE  
SUPPORT  
YOU NEED.



## CONTATTI

Via dei Tigli 7/9, Biassono (MB)

Tel. 0399140040

[info@aquahome.it](mailto:info@aquahome.it)

[www.aquahome.it](http://www.aquahome.it)



CORSO  
ACQUATICITÀ  
GESTANTI



## CONTENUTO CORSO

Il percorso **pone al centro la respirazione, la consapevolezza corporea e l'ascolto del proprio corpo.**

Prevede **esercizi a bassa intensità mirati al rilassamento, esercizi di tonificazione e allungamento muscolare** per migliorare la salute della donna, con benefici anche per il bambino.

L'attività è volta a favorire una minore pressione sulle articolazioni e a donare maggior sollievo alla zona lombare.

**L'attività è svolta in collaborazione con Associazione Ostetriche Felicità Merati.**

Il corso acquaticità gestanti è rivolto a donne in gravidanza: **il gruppo è aperto, è possibile iscriversi ed iniziare in qualunque epoca gestazionale sino al termine, ed oltre.**

Non vi sono controindicazioni particolari e i movimenti proposti sono adeguati ad ogni momento della gravidanza.

**Il corso è composto da 5 incontri di 55 minuti ciascuno** in acqua.

## MATERIALE RICHIESTO

Per partecipare al corso è **necessario il normale abbigliamento da piscina** (cuffia, ciabatte, accappatoio e costume).

E' richiesto il **certificato medico** per poter svolgere l'attività in acqua.

## QUANDO E DOVE

Il corso verrà svolto presso la piscina **Aquahome** di Biassono.

Il **Mercoledì** dalle ore 13:15 alle ore 14:10;

Il **Giovedì** dalle ore 20:00 alle ore 20:55;

Il **Venerdì** dalle ore 9:45 alle ore 10:40.

## PACCHETTI

E' possibile acquistare:

**5 ingressi consecutivi + 1 recupero €110**

**Dall'8° mese di gravidanza o dopo aver esaurito i primi 5 ingressi,**

**SOLO ingresso singolo €25**

Per i soci Associazione Ostetriche Felicità Merati è previsto uno sconto del 10%.