

GESTANTI

corsi acquaticità pilates mamma e bambino

Questo corso è pensato per tutte le donne in gravidanza che vogliono aumentare la loro coscienza corporea, controllare piccoli stati d'ansia, avere coraggio e fiducia nelle proprie capacità in un elemento naturale come l'**acqua**.

L'attività in acqua migliora la tonicità muscolare, la capacità respiratoria, l'acquaticità della futura mamma e, per empatia, del suo bambino ed è possibile praticarla fino agli ultimi giorni prima del parto.

I corsi si tengono in un ambiente tranquillo, con acqua riscaldata e musica di sottofondo.

MERCOLEDÌ: 12.45 - 14.15

OCCORRENTE:

In palestra :

Tuta comoda, calzini e telo spugna

In acqua :

costume e cuffia

E' OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO

**AGEVOLAZIONI PER L'ULTIMO MESE
DI GRAVIDANZA**

... è la risposta giusta alle domande che si pone la neo-mamma avendo poco tempo da dedicarsi, ma una grande voglia di recuperare la silhouette pre-gravidanza, senza lasciare il suo piccolo altrove, ma anzi coccolandolo mentre si allena.

La partecipazione del piccolo alle lezioni di "pilates" per mamma e bimbo è nel rispetto della sua persona.

Le capacità sensoriali e le normali funzioni quotidiane non vengono stravolte, ma vengono agevolate di volta in volta qualora si presentino. In questo modo è possibile iniziare un dialogo di sguardi incoraggiando un filo conduttore sempre più vicino tra la mamma e il suo piccolo.

Un'ideale occasione di stimoli visivi, tattili, uditivi e motori che possono migliorare il rapporto sensoriale.

... è una disciplina che deriva dal "pilates" tradizionale al quale sono state aggiunte conoscenze che permettono di proporre esercizi mirati in particolar modo sulle parti del corpo che in gravidanza subiscono sostanziali cambiamenti, come pancia, fianchi, glutei e postura del rachide.

Non dimenticando esercizi specifici per donne che hanno subito un parto cesareo e preziosi consigli per mantenere i bambini attivi e recettivi.

... aiuta a ritornare in forma mentre inizia la carriera di mamma, in serenità, in un ambiente dove il BENESSERE fisico e mentale della mamma e del suo piccolo sono trattati con attenzione.

... è un'attività che, per poter essere svolta con cura, viene proposta sia individualmente con un Personal Trainer sia in piccoli gruppi.

Le lezioni vengono svolte in un ambiente climatizzato, confortevole ed attrezzato per accogliere al meglio mamma e bambino.

CORSI NEONATI MASSAGGIO AL NEONATO

Il fine che anima i corsi di nuoto neonatale è regalare al bambino il piacere di stare in acqua, di muoversi con naturalezza progredendo verso l'autonomia.

A guidare i genitori c'è sempre l'istruttore che suggerisce i giochi da fare e consiglia le prese; è grazie alle sue capacità di animazione che la lezione è piacevole e allo stesso tempo efficace. L'insegnante si inserisce nel rapporto genitore-figlio conquistando la fiducia dei bambini e dei genitori, creando così le premesse per il distacco e per il totale affidamento che avverrà dopo i tre anni. I corsi divisi per fasce di età prevedono sedute di quarantacinque minuti, monosettimanali

OCCORRENTE:

Per il bimbo: costumino contenitivo o pannolino idoneo per l'acqua
Per l'adulto: costume e cuffia

POSSIBILITA' DI RECUPERO DELLE LEZIONI PERSE:

Chiedi maggiori informazioni in segreteria

Per neomamme con bambini 0-9 mesi: non è una tecnica, ma un modo di stare con il proprio bambino.

E' un mezzo privilegiato per comunicare ed essere in contatto con il proprio bambino.

Stimola tutti i sistemi fisiologici dell'organismo.

Favorisce un clima affettivo positivo nel legame di attaccamento e rafforza la relazione genitore-bambino.

Facilita uno stato di benessere nel bambino.

Stimola, fortifica e regolarizza il sistema circolatorio, respiratorio, muscolare, immunitario e gastrointestinale, perché previene e dà sollievo al disagio delle coliche gassose.

Può rivelarsi un buon sostegno dei disturbi del ritmo sonno-veglia.

E' un'esperienza di profondo contatto affettivo tra genitore e bambino e in questo modo favorisce il rilassamento di entrambi.

Il corso, condotto da un'insegnante A.I.M.I., si svolge in piccoli gruppi mamma-bambino e prevede 4 incontri della durata di un'ora e mezza ciascuno.

OCCORRENTE:

Per il bimbo: telo spugna per bimbo e olio per massaggio

S.S.D. DIMENSIONE SPORT S.R.L.

Via N. SAURO, 30 - 20843 VERANO BRIANZA

TEL. 0362.902530

www.piscinadiverano.it

info@piscinadiverano.it

GESTANTI E NEONATI

