

CORSO MOMMY

benessere in gravidanza

-con L'OSTETRICA-

Il corso si pone l'obiettivo di migliorare e mantenere il **benessere psicofisico** durante il periodo della gravidanza. L'attività in acqua prepara le future mamme sia fisicamente che psicologicamente al momento del parto rispettando ogni loro nuova necessità e caratteristica. Il parto è un momento di grande intensità da un punto di vista dell'impegno fisico e psichico ed è preceduto da **nove mesi di grandi cambiamenti**.

CONTENUTI DEL CORSO:

♥ Uno spazio di condivisione e confronto tra future mamme con il supporto dell'ostetrica

♥ Esercizi di motricità pura, nuotate idonee, esercizi di tonificazione e allungamento muscolare, a secco e in acqua, con particolare attenzione al pavimento pelvico e alla prevenzione della diastasi addominale.

♥ Esercizi di respirazione e rilassamento, di percezione e ascolto del proprio corpo nella sua nuova forma, nei suoi nuovi bisogni. Momenti di connessione cuore a cuore con il bambino nella pancia.

Il corso è rivolto a tutte le donne in gravidanza dalla 12^a settimana, previo **certificato medico ginecologico**. L'attività è guidata da un'ostetrica acquamotricista prenatale.

MERCOLEDÌ

18:30 ♥ 19:30

PACCHETTO N. 8

LEZIONI

€ 120

> € 30 QUOTA DI TESSERAMENTO

La durata della lezione è comprensiva di momenti a secco, l'attività in acqua avrà una durata inferiore.

Pacchetto da 8 lezioni da utilizzare entro 10 settimane, previa prenotazione da effettuare dall'area riservata sul nostro sito www.gaiasport.eu

Il corso partirà al raggiungimento del numero minimo di partecipanti

Per maggiori informazioni: SEGRETERIA@GAIASPORT.EU

CENTRO SPORTIVO "GAIA SPORT ARENA", VIA DANTE 67/73 - BOLLATE
SEGRETERIA@GAIASPORT.EU - 338 4678369

