

Le 9 lezioni del corso possono infatti essere prenotate in piscina e/o in palestra, dando la possibilità alle future mamme di scegliere il metodo preferito per mantenersi in forma e pianificare la frequenza (1 o più volte a settimana) per conciliarla con la data del parto.

CORSO GESTANTI IN ACQUA: Le esercitazioni proposte, in scarico completo (assenza di gravità), non vanno a sollecitare l'apparato muscolo-scheletrico in modo traumatico. L'acqua massaggia naturalmente il corpo immerso, evidenziando cospicui benefici anche sul piano psicologico.

PILATES GRAVIDANZA: Gli esercizi proposti si focalizzano sul baricentro della donna, che durante la gravidanza si sposta in avanti a causa del peso del pancione: i movimenti servono a sciogliere i muscoli del dorso e a rafforzare quelli del perineo, insegnando inoltre a respirare in modo corretto.

ORARI PROGETTO SUPER MAMMA				
LUN	MAR	MER	GIO	VEN
	11.00 gestanti		11.00 gestanti	
16.30 pilates	18.45 gestanti	16.30 pilates		18.45 gestanti
Durata lezioni: 45 minuti				

Le prenotazioni vanno effettuate al momento dell'iscrizione e non possono essere modificate, se non in caso di mancato raggiungimento del numero minimo.

9 lezioni	€ 85,50
Sconto 10% residenti	

Le lezioni perse potranno essere recuperate con un buono ingresso "nuoto libero". Chiedi gli orari e le modalità in reception.

Certificato medico obbligatorio.

Progetto SUPER MAMMA



Il progetto **SUPER MAMMA** Wet Life è rivolto a tutte le donne incinte dal 3° al 9° mese. L'obiettivo è quello di privilegiare quelle esercitazioni che mirano a conoscere il proprio corpo che cambia attraverso la presa di coscienza di tutte le parti che lo compongono, potenziare i muscoli deputati a reggere il peso dell'addome, tonificare i muscoli che interesseranno il parto e migliorarne l'elasticità, incrementare l'efficienza del sistema cardiocircolatorio. Il progetto combina i benefici dell'attività in acqua (*corso gestanti*) con quelli dell'attività "a secco" (*pilates gravidanza*).