

## CORSI GESTANTI / MAMMAFIT E ACQUATICITÀ NEONATALE

### ACQUATICITÀ NEONATALE

*in collaborazione con le Ostetriche dell'Ass. La Mia Ostetrica*

**Corso rivolto ai neonati che entrano in acqua accompagnati da un genitore.** (3 mesi-18mesi)

Fin dai primi mesi di vita il contatto con l'acqua rappresenta per il bambino una straordinaria esperienza, e dopo la nascita l'immersione in acqua ne richiama l'ambiente dell'utero.

L'attività svolta con il genitore permette di rafforzare la relazione attivando reciprocamente competenze fisiche, motorie ed emotive.

Il movimento in acqua ha molteplici benefici per il bambino:

- fortifica i principali riflessi innati
- consolida il riflesso di apnea
- rafforza il sistema scheletrico e le articolazioni
- stimola l'appetito e promuove la funzione digestiva
- migliora la circolazione e l'ossigenazione
- agevola il rilassamento e il sonno profondo
- promuove la fiducia nel proprio corpo
- favorisce l'acquisizione delle abilità motorie necessarie per gattonare e camminare

L'acqua accoglie, sostiene, contiene, culla, accarezza, massaggia, connette, muove, apre alla percezione e facilita la consapevolezza. Le potenzialità di questo elemento accompagnano e arricchiscono questo spazio di gioco e divertimento, così genitori e bambini crescono insieme condividendo l'esperienza con gli altri in gruppo, accompagnati in questo percorso dall'Ostetrica.

### MAMMAFIT

*Presso Sala Olistica, luogo silenzioso e intimo*

All'attività in acqua col bambino, segue, per le mamme che lo desiderano, una parte di attività a terra condotta dall'ostetrica, un tempo da dedicarsi per favorire il recupero del benessere psicofisico dopo il parto, senza separarsi dal proprio piccolo.

L'attività si svolge in una sala interamente dedicata e prevede l'ausilio di materassini, cuscini, fasce, marsupi, ovetti e passeggini per poter adagiare i piccoli in base ai loro bisogni durante gli esercizi, e cuscini per l'allattamento qualora il piccolo richieda questo, lasciando intanto alla mamma spazio per esercizi da seduta

Gli esercizi per la neo-mamma hanno lo scopo di riattivare e ritonificare la muscolatura perineale addominale e degli arti inferiori e superiori.

La presenza dell'ostetrica offre anche il supporto professionale adeguato per rispondere alle esigenze legate al nuovo ruolo genitoriale.

Per la donna è inoltre un'ottima occasione per socializzare con altre mamme.



## CORSO GESTANTI - MOVIMENTO IN GRAVIDANZA

*Klab in collaborazione con le Ostetriche dell'Ass. La Mia Ostetrica*

Appuntamento settimanale o bisettimanale con l'ostetrica rivolto a tutte le donne in gravidanza a partire dalla 14° settimana fino al parto. Durante i 9 mesi l'ostetrica rappresenta un supporto fondamentale, una figura esperta alla quale affidarsi per affrontare al meglio la gravidanza e prepararsi alla nascita.

Ciascun incontro prevede 1 ora di lavoro strutturato in 2 parti:

1. Presso Sala Olistica, luogo silenzioso e intimo. La prima parte (circa 30 minuti) (merc. e ven. 12:30-13:00) si svolge in palestra a terra in cui verranno proposti movimenti dolci, di stretching, tonificazione e percezione corporea che si alterneranno a fasi di rilassamento. Tutto ciò è importante per accompagnare il corpo che cambia e si prepara al parto, stimolando mobilità ed elasticità, entrando in contatto con se stesse e col bambino che cresce. Il contatto col corpo permette di conoscere le sue risorse, attraverso il respiro, le posizioni, il movimento e la percezione del perineo per entrare nel ritmo della gravidanza e del parto.
2. La seconda parte (30-40 minuti) (merc. e ven. 13:00-13:40) si svolge in acqua. L'acqua accoglie, sostiene, contiene, culla, accarezza, massaggia, connette, muove, apre alla percezione e facilita la consapevolezza. Le potenzialità di questo elemento accompagnano e arricchiscono il percorso della nascita e della crescita del bambino.

L'attività in acqua offre particolari **vantaggi** nel periodo della gravidanza:

- favorisce la riduzione del peso corporeo
- facilita i movimenti attraverso un lavoro fatto di esercizi semplici e mirati

Ha **effetti benefici** su:

- apparato circolatorio
- tono muscolare
- colonna vertebrale
- bacino
- articolazioni
- perineo
- benessere del corpo e della mente.

| ORARIO CORSI   | MERCOLEDÌ     | VENERDÌ      |
|--|---------------|--------------|
| CORSO GESTANTI   | 12.30 -13-40  | 12.30 -13-40 |
| CORSO ACQUATICITÀ NEONATALE<br>BAMBINI DAI 3 MESI AI 18 MESI | 15.45 - 16.30 |              |
| CORSO MAMMAFIT   | 16.45 - 17.20 |              |





| PREZZI CORSO GESTANTI (ESCLUSO € 19,00 KLAB PASS ANNUALE) |                                   |
|---|-----------------------------------|
| PACCHETTO 5 LEZIONI                                       | SOCI € 70,00 • NON SOCI € 90,00   |
| PACCHETTO 10 LEZIONI                                      | SOCI € 120,00 • NON SOCI € 150,00 |

| PREZZI CORSO ACQUATICITÀ + MAMMAFIT (ESCLUSO € 19,00 KLAB PASS ANNUALE) |       |
|---|-------|
| PACCHETTO 5 LEZIONI   | € 90  |
| PACCHETTO 10 LEZIONI  | € 150 |

## REGOLAMENTO

È obbligatorio consegnare alla reception, prima dell'inizio della prima lezione, il certificato medico che attesti l'idoneità all'attività per il corso **Gestanti**, rilasciato dal medico curante o dal ginecologo (N.B. no certificato medico sportivo) oppure, per il corso **MammaFit**, il certificato medico sportivo non agonistico. Prima di iniziare il corso e ogni volta in cui termina il pacchetto di lezioni acquistato, si consiglia di confermare la nuova iscrizione al corso presso il Desk Piscine ovvero all'istruttore. I futuri babbi che desiderano partecipare alla lezione di coppia o all'evento di coppia, dovranno avere in corso di validità la Klab Pass; qualora non fossero soci potranno accedere alla struttura 30 minuti prima dell'inizio della lezione e dovranno uscire entro 45 minuti dalla conclusione del corso, altrimenti saranno obbligati all'acquisto del biglietto giornaliero.

In caso di malattia o di infortunio è possibile sospendere il corso solo se in possesso di apposita documentazione medica (certificato) : è indispensabile comunicare la sospensione sin dall'inizio della malattia/infortunio.

Durante tale periodo le lezioni verranno congelate, per essere riprese a conclusione dei giorni di malattia/infortunio previsti dal certificato medico.

Il reinserimento all'interno del medesimo corso non è garantito e pertanto si consiglia, nei giorni precedenti al rientro, di contattare le ostetriche.

Gli spogliatoi UOMINI 2 e DONNE 2 (adulti), sono dedicati ai bambini iscritti al corso **acquaticità** con il rispettivo genitore.

Le lezioni annullate per festività saranno recuperate.

Per i corsi di **MammaFit** e **Acquaticità Neonatale** è possibile recuperare 2 assenze sul pacchetto da 10 lezioni e 1 assenza sul pacchetto da 5 lezioni.