

CORSI GESTANTI / POST-PARTUM E ACQUATICITÀ NEONATALE

IL CORSO GESTANTI è rivolto alle donne in attesa a partire dalla 13a settimana di gestazione. Ciascun incontro ha la durata di un'ora e si compone di due parti:

1. la prima parte (20-30 minuti) si svolge in **palestra** dove vengono proposti esercizi di stretching, di tonificazione muscolare e di propriocezione corporea. Particolare attenzione è posta al lavoro sul perineo, attraverso esercizi mirati, volti a migliorarne l'elasticità.
2. la seconda parte (30-40 minuti) si svolge in **acqua**, sia in vasca grande che in vasca piccola. In questa fase il lavoro corporeo è funzionale alla tonificazione muscolare globale ed alla mobilità muscolo-scheletrica e si conclude con una sessione di tecniche di rilassamento.

Il lavoro corporeo in un elemento come l'acqua, riduce la pressione addominale sulla vena cava e sull'aorta; la spinta idrostatica migliora la circolazione feto-placentare, riduce la sensazione di pesantezza data dalla gravità, sostenendo il peso della donna (M. Odent, Birth under water, The Lancet 1983).

Il lavoro in palestra invece impegna in modo armonico la muscolatura, stimolandone il tono e l'elasticità.

Il corso è tenuto da Silvia, ostetrica specializzata in acquamotricità per gestanti e per neonati.

Durante i nove mesi infatti è fondamentale il supporto di una figura esperta che conduca la donna ad attingere alle proprie risorse, sia fisiche che emotive, per affrontare al meglio la gravidanza, per prepararsi attivamente al parto ed all'evento nascita.

Il corso offre inoltre alla gestante la possibilità di prendersi cura del proprio benessere psico-fisico, predisponendola alla socializzazione e alla condivisione di esperienze comuni con altre donne.

All'interno di alcuni incontri uno spazio è dedicato alla trattazione di tematiche ostetriche specifiche per età gestazionale, con consigli pratici e suggerimenti utili.

L'iscrizione al corso è consentita previa presentazione del certificato medico (medico curante o ginecologo), attestante l'idoneità a svolgere attività fisica in gravidanza non sussistendo controindicazioni.

IL CORSO POST-PARTUM è rivolto alle neo-mamme (dal 45°giorno dal parto) che vogliono ritagliarsi del tempo per se stesse e per il recupero del proprio benessere psico-fisico dopo il parto senza separarsi dal proprio piccolo.

Le attività motorie proposte, interamente a **terra** in una sala dedicata, prevedono infatti l'utilizzo di fasce, marsupi, carrozzine/passeggini in cui riporre il bimbo durante la lezione, mentre la mamma è impegnata in esercizi, focalizzati in particolare sulla muscolatura perineale, addominale e degli arti inferiori.

Il corso è condotto dall'**ostetrica** ed offre, dunque, anche il supporto professionale adeguato per rispondere alle esigenze legate al nuovo ruolo genitoriale. Per la donna è inoltre un'ottima occasione di socializzazione con altre neo-mamme.

Per maggiori informazioni è possibile lasciare il proprio recapito telefonico al Desk Klab per essere ricontattati direttamente dall'ostetrica.

ACQUATICITÀ NEONATALE. 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 calda 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

Attraverso questo spazio di gioco e divertimento, genitori e bambini crescono insieme, accompagnati in questo percorso dall'Ostetrica.

| ORARIO CORSI | MARTEDÌ | VENERDÌ |
|-----------------------------|---------------|---------------|
| CORSO GESTANTI | 12.00 - 13.15 | 12.00 - 13.15 |
| CORSO POST-PARTUM | 09.50 - 10.50 | 09.50 - 10.50 |
| CORSO ACQUATICITÀ NEONATALE | 11.00 - 11.50 | 11.00 - 11.50 |

| PREZZI CORSI GESTANTI E POST-PARTUM (ESCLUSO € 20,00 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 NEONATALE (ESCLUSO € 20,00 KLAB PASS ANNUALE) | |
|--|-------|
| PACCHETTO 5 LEZIONI | € 90 |
| PACCHETTO 10 LEZIONI | € 150 |

REGOLAMENTO CORSO PER GESTANTI/POST PARTUM E ACQUATICITÀ NEONATALE

In caso di malattia o di infortunio è possibile sospendere il corso previa presentazione del certificato medico.

E' indispensabile comunicare la sospensione fin dall'inizio della malattia/infortunio.

Durante tale periodo le lezioni verranno "congelate", per essere riprese a conclusione dei giorni di malattia/infortunio segnati nel certificato medico. Il reinserimento all'interno del medesimo corso non è garantito e pertanto si consiglia, nei giorni precedenti al rientro, di contattare il personale addetto alle piscine.

È possibile partecipare al corso gestanti fino al termine di gravidanza, salvo controindicazioni mediche.

