

## ORARIO CORSO SIRENE

DESCRIZIONE	GIORNI	ORARIO	ISTRUTTRICI
<b>CORSO SIRENE</b>  In coppia	lunedì e mercoledì	14:00-15:00	Giovanna Elena
	ultimo sabato del mese	14:00-15:00	



www.2001team.com

## CALENDARIO

2016	giorni	I°	II°	III°	IV°	V°	VI°	VII°	VIII°
SETT	Lu-me					19	21	<b>26</b>	28
Sab 24-9									
OTT	Lu-me	3	5	10	12	17	19	<b>24</b>	26
Sab 29-10									
NOV	Lu-me	31/10	2	7	9	14	16	<b>21</b>	23
Sab 26-11									
DIC	Lu-me	28/11	30/11	5	7	12	14	<b>19</b>	21
Sab 17-12*									
<b>2017</b>									
GEN	Lu-me	9	11	16	18	23	25	<b>30</b>	1/2
Sab 28-1									
FEB	Lu-me	6	8	13	15	20	22	<b>27</b>	1/3
Sab 25-2									
MAR	Lu-me	6	8	13	15	20	22	<b>27</b>	29
Sab 25-3									
APR	Lu-me	3	5	10	12	19	24	<b>26</b>	3/5
Sab 29-4									
MAG	Lu-me	8	10	15	17	22	24	<b>29</b>	31
Sab 27-5									
GIU	Lu-me	5	7	12	14	19	21	26	28
Sab 24-6									

\*Dicembre: Lezione del sabato anticipata al giorno 17.

### Regolamento:

1. E' d'obbligo la presentazione del certificato medico di buona salute per l'ammissione al corso.
2. La riconferma al corso dev'essere fatta entro la data indicata in grassetto nel calendario oppure verbalmente, in tal caso il pagamento dovrà essere versato entro la 1° lezione del mese successivo.
3. **Le lezioni sono recuperabili solo previa presentazione del certificato medico.**
4. La sospensione del corso per malattia, avviene solo con la presentazione del certificato medico da consegnare entro la II° lezione del mese.
5. **All'arrivo l'iscritto deve esibire la tessera alla reception.**
6. L'accesso agli spogliatoi è consentito **solo 20 minuti prima** dell'inizio del proprio turno.

*Possibilità di avere la chiave del nostro parcheggio privato (ti chiediamo 5 euro di cauzione e la targa della tua auto)*



bassanti

# SIRENE

Corso di acquaticità prenatale

# acquamarina



### ... perché ...

L'acqua riveste un significato profondo per l'umanità: è il primo ambiente vitale del nostro corpo e da tale considerazione prende vita questo corso rivolto alle mamme in attesa di un figlio dal 4° mese di gestazione in poi.

La gestante raggiunge una maggiore consapevolezza di se stessa e dei suoi bisogni, poiché la gravidanza è un momento in cui la donna ha bisogno di concentrare le sue energie e le sue forze per utilizzarle al momento del parto. E' necessario dunque dare importanza a questo periodo, dedicando a sé stesse e al bambino il tempo di cui si ha bisogno.

Durante il periodo della gestazione la donna è quindi particolarmente concentrata sul suo corpo e sulle trasformazioni che in esso stanno avvenendo. E' questo un momento particolare, durante il quale pensare o ripensare al proprio corpo, alla possibilità di muoversi e al proprio benessere. Attraverso il movimento una donna si prepara al travaglio e al parto, un bambino si prepara a nascere.

Essere in armonia con sé stesse, concentrate sul corpo, aiuta ogni donna ad essere maggiormente consapevole del legame con il proprio bambino e a rendere più intimo questo legame; la sintonia che si crea durante la gravidanza è destinata ad approfondirsi dopo la nascita.

La formazione dell'individuo inizia nel periodo fetale sviluppando, ad esempio, la sensibilità sensoriale e di conseguenza la relazione tra la madre e il bambino si forma in base ai primi contatti con la madre.

Le modificazioni che si susseguono sono spesso causa di indisposizioni. Sul piano fisico, ad esempio, si possono presentare noiosi disturbi alla colonna vertebrale: mentre il feto cresce, il peso della madre aumenta obbligandola ad assumere una diversa postura che va ad alterare il naturale assetto della zona lombo-sacrale e questo è in genere causa di sofferenza.

### ... a cosa serve ...

Importanti sono i benefici fisiologici che l'immersione e il movimento in acqua procurano: riduzione dell'edema, riduzione del carico sulle articolazioni e sulla colonna lombare, miglioramento della respirazione.

Imparando ad osservare il flusso del respiro, le tensioni si allentano ed ogni gestante impara a stabilire un contatto più stretto con le sue emozioni ed a comprenderle. Essere attente al respiro aiuta a calmare la mente, a ridurre l'ansia e porta beneficio a tutti gli organi interni.

In effetti il respiro può dare un prezioso aiuto durante il travaglio, quando le contrazioni liberano un'energia intensa che sarebbe bene incanalare piuttosto che contrastare.

### ... il corso ...

Si offre qui uno spazio dove si disegna un percorso che accompagna una pancia che cresce, un corpo che si modifica.

Il corso abbina esercizi di ginnastica, nuotate a ritmo blando, esercizi di stretching e respirazione con il rilassamento.

Il massaggio dell'acqua stimola la circolazione e rilassa, gli esercizi consentono di mantenere una discreta diaframmatica muscolare generale. Tutto ciò al fine di attenuare i piccoli disturbi della gestazione. Le nuotate lente aiutano ad allungare tutti i muscoli distendendo la colonna vertebrale ed aumentando le capacità respiratorie

### L'attività motoria in acqua:

- Previene ed esercita un'azione benefica sulle patologie vascolari varicose, trattandosi di esercizio fisico condotto in assenza di peso
- Riduce la tensione muscolare e nervosa attraverso tecniche di rilassamento progressivo
- Educa ad una corretta respirazione quale elemento di contrasto all'ansia e di preparazione al travaglio, prestando un'attenzione particolare alla respirazione diaframmatica
- Previene l'eccessivo incremento ponderale con un'attività motoria graduale e non traumatica

Ogni mese viene proposta un'esercitazione di coppia, durante la quale i futuri genitori, attentamente seguiti dall'insegnante, hanno a disposizione l'intera vasca per immergersi in un'atmosfera rilassante ed emotivamente coinvolgente. La presenza del partner può essere d'aiuto per affrontare questo periodo di totale cambiamento e a questo scopo si cerca di stimolare all'interno della coppia una comunicazione non verbale e quindi più profonda. La partecipazione di entrambi i futuri genitori a questo tipo di esercitazioni rafforza l'interrelazione a tre, apportando un sostegno supplementare al raggiungimento del traguardo della nascita

### Il corso è indicato per tutte le gestanti a partire dal quarto mese di gravidanza.

Possibilità di seguire il corso 1 volta la settimana (con o senza le lezioni in coppia dell'ultimo sabato del mese) con prezzi ridotti: chiedi informazioni alla reception. Durante l'ultimo mese di gravidanza la frequenza è consentita pagando lezioni singole!!!

### **L'ACQUAMARINA SI PRENDE CURA DI TE** **PRIMA E DOPO IL PARTO**

Per le nostre iscritte:

- -20% SUL 1° TRIMESTRE DEL CORSO ACQUATICITA' PULCINI AI 4 MESI DEL TUO BAMBINO
- ABBONAMENTO NUOTO LIBERO PER I FUTURI GENITORI A PREZZO RIDOTTO
- -10% SU UN MASSAGGIO CORPO NEL NOSTRO CENTRO ESTETICO OGNI MESE D'ISCRIZIONE
- -10% SU UN PACCHETTO TRATTAMENTI GRAVIDANZA NEL NOSTRO CENTRO ESTETICO
- -10% SU UN TRATTAMENTO WATSU® O CRANIO-SACRALE IN ACQUA

#### **per informazioni ed iscrizioni.**

Piscina Acquamarina: e-mail [acquamarina@2001team.com](mailto:acquamarina@2001team.com) o tel. 040 301100.

Responsabile acquaticità/sirene Giulia Fulizio orario: ogni lunedì 12:00 - 16:00, martedì e venerdì 9:00 - 12:00. Coordinatrice del corso in vasca Giovanna Pezzi cell. 349 0604813, psicomotricista relazionale, psicomotricista prima e seconda infanzia e adulti.

Istruttrice Elena Ciccioni tel. 3470945651 Acquamotricista percorso nascite, operatrice tecniche manuali (Legge 4/2013)