

BENEFICI

- ★ Migliora la circolazione del sangue e la capacità respiratoria
- ★ Alleggerisce il peso sulla colonna vertebrale
- ★ Facilita il movimento
- ★ Aumenta la produzione di ormoni positivi
- ★ Aiuta a sviluppare la propriocezione
- ★ Incoraggia la diade madre-figlio
- ★ Facilita la mobilità articolare
- ★ Si beneficia del naturale effetto 'massaggio' dell'acqua
- ★ Aumenta il tono muscolare
- ★ Migliora la capacità respiratoria
- ★ Stimola l'effetto diuretico

CONTATTI

CSC CASNIGO

☎ 035.738054 - 334.6729915

✉ info@centroportivocasnigo.it

CSC ROVETTA

☎ 0346.73500 - 392.3273994

✉ info@centroportivorovetta.it

REGOLAMENTO

L'iscrizione al corso è da effettuarsi per l'intero periodo di durata delle lezioni, salvo per coloro che avessero la data presunta del parto precedente al termine del corso.

Le eventuali lezioni perse (fino ad un massimo di 2), per assenza dell'iscritto, su un pacchetto minimo di 10 lezioni, si potranno recuperare con ingressi omaggio nuoto libero non nominali. Gli ingressi verranno caricati automaticamente a fine turno e avranno validità annuale.

In caso di problemi fisici di una certa entità (ricovero, ingessatura, malattie infettive della pelle) dimostrati con certificato medico, vi è la possibilità di sospendere l'abbonamento. *La sospensione delle lezioni non è retroattiva e decorre dalla data di consegna in reception del certificato medico.*

L'accesso agli spogliatoi è consentito 15 minuti prima dell'inizio attività.

Non è possibile utilizzare proprie apparecchiature elettriche.

Per la vostra sicurezza, ricordiamo di utilizzare le cassette portavalori o munirvi di lucchetto.

La Direzione si riserva la facoltà di variare le norme dei regolamenti, gli orari e gli istruttori dei corsi.



CENTRI SPORTIVI CSC
Casnigo - Rovetta



CORSO GESTANTI

I corsi per le gestanti sono nati per alleviare i dolori tipici della gravidanza e rinforzare il tono muscolare, preparando così la Super Mamma ad affrontare al meglio i nove mesi e il parto.

Gli esercizi sono volti anche ad informare ed educare il neo genitore sui cambiamenti interni del suo corpo.



Esercizi specifici per diverse parti del corpo: cervicale, dorsale, lombare, sacrale, respirazioni e vocalizzazioni, distensione del pavimento pelvico e molto di più. Tutto in un'atmosfera divertente e familiare.

Durante la gravidanza il corpo femminile cambia in modo notevole.

Durante questo periodo l'aumento del peso a livello della pancia fa sì che il centro di gravità si sposti in avanti causando molteplici cambiamenti fisici che portano ad avere anche dolore.

La schiena si inarca, si modifica il tratto cervicale, le anche tendono a intra ruotare, le ginocchia prendono la posizione valga e abbiamo anche una modifica nell'arco plantare.

Tutte queste modifiche sono automatiche e naturali, ma determinano un aumento del carico a livello della parte lombare della colonna amplificando la lordosi, causando quel fastidioso mal di schiena che persiste anche dopo il parto.

PERINEO

Uno dei muscoli che lavora di più in questi mesi è il perineo, chiamato anche pavimento pelvico.

È un insieme di legamenti, fasce, tessuti connettivali e muscolari che faranno da culla al vostro bimbo per nove mesi della sua vita. Uno degli obiettivi del corso è quello di rendere la mamma consapevole della sua presenza e di migliorarne l'elasticità.

Purtroppo, se non esercitato correttamente, si può rischiare che gravidanza e parto siano esperienze più dolorose del necessario.

RESPIRAZIONE

Respirare è scontato e naturale per tutti. Ma non tutti respirano bene.

Durante la gravidanza e soprattutto il travaglio è necessario ossigenare bene sangue e tessuti muscolari così da avere benefici dal punto di vista fisico e psicologico. Una buona respirazione permette di avere la mente lucida e migliorare il rilassamento dei muscoli necessari per far venire alla luce il vostro piccolino.

**Non dimentichiamo
la cosa più importante:
L'ACQUA**



Avvicinarsi all'acqua fa sempre bene, tanto più quando sta per nascere una nuova vita. I benefici del fare movimento in assenza di gravità creano le condizioni ideali per la mamma di ritrovare serenità e ristoro, inoltre gli esercizi proposti vanno a stimolare muscolarmente quelle fasce che sono indispensabili per il supporto del bambino: addominali, dorsali, trapezio, gemelli e altri.

Tutto questo in un ambiente che neutralizza lo stress sulle articolazioni.

L'acqua è un liquido unico.

Non a caso il corpo umano è formato da più del 60% d'acqua e il feto per nove mesi è completamente avvolto in questo liquido.