



ACQUA MOTRICITÀ IN GRAVIDANZA



Il corso è tenuto da una ostetrica specializzata (un'ora due volte la settimana)
L'acqua è l'ambiente ottimale per l'attività fisica in gravidanza perché permette l'utilizzo del corpo senza particolari carichi a determinati distretti a discapito di altri.
L'acqua diminuendo la gravità alleggerisce le articolazioni e i legamenti dai carichi statici e dinamici.

LUNEDI'	Orario da concordare con l'istruttrice
GIOVEDI'	Orario da concordare con l'istruttrice

Il corso partirà con un numero minimo di 4 iscritti

ACQUA MOTRICITÀ IN GRAVIDANZA



Iscrizione e Pagamento:

- Le iscrizioni e le prenotazioni si effettuano presso la segreteria del Centro sportivo.
- Il corso si terrà con un minimo di 6 partecipanti
- I giorni destinati al corso saranno:

Lunedì	dalle ore 17.00 alle ore 18.00
Giovedì	dalle ore 17.00 alle ore 18.00

Abbigliamento:

- Costume, cuffia, ciabatte e accappatoio.

Norme igieniche:

- È obbligatorio il passaggio dalla vaschetta lava-piedi per accedere al piano vasca.
- È obbligatoria la doccia prima dell'ingresso in acqua.
- È obbligatorio indossare la cuffia durante la permanenza in acqua.
- È obbligatorio fare la doccia con il costume nelle docce comuni.
- È obbligatorio spogliarsi e vestirsi negli appositi locali (cabine)
- Negli spogliatoi è vietato per motivi di sicurezza l'uso di asciugacapelli elettrici.
- Si consiglia l'uso dei getti d'aria calda.
- I cibi e le bevande possono essere consumati solo nel punto di ristoro del locale bar.
- La direzione non risponde di oggetti, indumenti, denaro lasciati nello spogliatoio.

Certificato medico:

- Per accedere a qualsiasi corso è assolutamente indispensabile produrre all'atto dell'iscrizione certificato medico di idoneità fisica rilasciato dal proprio medico di base.

La direzione potrà apportare al presente regolamento tutte le modifiche o varianti idonee a migliorare lo svolgimento degli allenamenti.

CENTRO PISCINE AIRONE

Località Mussolina 2/b 46044 Sacca di Goito (MN) Tel 0376 686825 Fax 0376 686828
info@piscineairone.it www.piscineairone.it