

Acquaticità in gravidanza

Movimenti di ginnastica dolce in acqua a 31°C- 32°C per guidare le future neomamme nel percorso di preparazione alla nascita e per accogliere al meglio il nuovo nato.

Il corso è rivolto a tutte le donne dall'inizio della gravidanza sino alla nascita del bambino. Sarete seguite da un'ostetrica, nella giornata di lunedì dalle 18.15 per la durata di 45 minuti. Sono previsti cicli della durata di due mesi con lezioni monosettimanali.

ACQUATICITÀ PER LE COPPIE

Un momento per rilassarvi, coccolarvi e prendervi cura l'uno dell'altra. L'incontro si svolge il Venerdì dalle 21.00 alle 22.00 in acqua a 32°C, nelle seguenti date:

- **05/10/2018**
- **16/11/2018**
- **22/02/2019**
- **12/04/2019**
- **24/05/2019**

DATA INIZIO - FINE LEZIONI	
10/09/2018	31/10/2018
05/11/2018	20/12/2018
07/01/2019	28/02/2019
04/03/2019	30/04/2019
02/05/2019	20/06/2019

In collaborazione con

