



**Care future**

**MAMME,**

***"L'acqua è un elemento che attrae, contiene, sostiene, accarezza, massaggio e avvolge. Il nostro primo elemento, dal concepimento, è un fluido, un liquido e perciò l'acqua aiuta a regredire piacevolmente in uno stato di benessere sensoriale, aiuta a lasciarsi andare senza difese o corazze."***

Per maggiori informazioni e per iscriversi al corso

rivolgersi alla segreteria dello Spa Fitness Center Villa Bartolomea – via dell'Accoglienza 4, 37049 Villa Bartolomea (VR)

**Tel. 3332061043**

[villabartolomeaspa@legnagonuoto.it](mailto:villabartolomeaspa@legnagonuoto.it)  
[www.legnagonuoto.it](http://www.legnagonuoto.it)

Seguici anche su Facebook

***Villa  
Bartolomea***

SPA FITNESS CENTER

***Villa  
Bartolomea***

SPA FITNESS CENTER

**CORSO  
GESTANTI  
CON  
ISTRUTTRICE FIN  
e OSTETRICA**



## IL CORSO

MERCOLEDI MATTINA

10.00 – 10.45

DOMENICA MATTINA

10.00 – 10.45

SARETE SEGUITE

DALLE NOSTRE

ISTRUTTRICI CON

L'INTERVENTO IN

ALCUNE LEZIONI

DELLA NOSTRA

OSTETRICA



L'acqua è l'elemento più congeniale alle mamme in attesa. Alleggerisce il carico della schiena e permette di fare movimenti che fuori sarebbero impossibili, ma soprattutto sostiene il peso del pancione. **Sarà quindi più agevole camminare, saltellare, muovere con esercizi mirati gambe, braccia, schiena e bacino.** Viene alleggerito anche lo stomaco e i visceri che, soprattutto a fine gravidanza, vengono schiacciati dall'utero favorendo digestione e respirazione.

**Anche la circolazione sanguigna trae beneficio dall'esercizio in acqua** perché la compressione graduata che l'acqua esercita sulle gambe ha un effetto linfodrenante, quindi aumenta il lavoro renale, purifica tutto il corpo e aumenta la diuresi aiutando così a combattere i gonfiori. **Non è necessario essere ottime nuotatrici per frequentare il nostro corso gestanti in acqua.** La temperatura dell'acqua viene mantenuta a 32 gradi, in modo da essere piacevole e accogliente.

**Il bambino è più vicino,** la futura mamma condivide l'esperienza che il piccolo sta vivendo nel liquido amniotico. E cosa c'è di più piacevole di una piscina e un gruppo di nuove amiche per giocare, scherzare, rilassarsi insieme e dissolvere ansie, dubbi e preoccupazioni comuni a tutte le mamme in gravidanza? Alle lezioni sarà data la **possibilità di accedere anche ai futuri papà,** per condividere assieme un'esperienza unica ed emozionante!

**Le attività in acqua sono utili dai primi mesi di gravidanza fino agli ultimi giorni, aiutano le donne in attesa a mantenersi in forma** e attenuare i piccoli disturbi dovuti al peso del pancione e alla difficoltà di movimento. Preparano il loro organismo a rispondere al meglio all'impegno e alla fatica che richiederà il parto. Permettono di prendere confidenza con i mutamenti del proprio corpo, anche attraverso il confronto con altre donne nelle stesse condizioni.