



NEONATALE E GESTANTI

Il corso prevede esercizi di ginnastica armonici e completi, abbinati a nuotate a ritmo blando ed esercizi di stretching e respirazione.

E' necessario presentare il certificato medico del ginecologo.

Quali sono le finalità? Le finalità principali sono: migliorare le funzioni cardiovascolari e respiratorie, mantenere una buona tonicità di tutto l'apparato muscolare nel periodo di gestazione, preparare la muscolatura specifica del parto e attenuare i disturbi inerenti la gravidanza.

A chi è rivolto? A tutte le donne che sono in dolce attesa.

NUOTO ANATROCCOLI

I corsi nuoto anatroccoli sono esperienze in acqua mirate al rapporto bambino-genitore. All'interno di tale attività il bambino impara a vivere l'ambiente acqua in maniera naturale e serena al fine di raggiungere un'elevata confidenza con l'elemento. L'istruttore proporrà esercizi in forma di gioco che il genitore eseguirà con il figlio, vivendo dunque esperienze di confronto e condivisione che favoriscono la relazione con il bambino.



GIORNI E ORARI

CORSI DI NUOTO

LUN.	MAR.	MER.	GIO.	VEN.	SAB.	DOM.	DUR.
NUOTO ANATROCCOLI							
						9:30 (3 - 12 MESI)	30'
						10:00 (3 - 36 MESI)	
					10:30 (3 - 36 MESI)	10:30 (12 - 36 MESI)	
					15:15 (3 - 36 MESI)		
GESTANTI							
					9:30		45'



Via Olimpia, 6 - 37045 Legnago (VR)
T. 0442 24450 - Fax 0442 1795164
info@legnagonuoto.it
www.legnagonuoto.it

