OBIETTIVI DEL CORSO

L'obiettivo di questo corso è portare il bambino ad adattarsi liberamente all'ambiente acquatico, a provare nuove esperienze giocose, dove il genitore funge da tramite per permettere al bambino di esplorare e prendere sempre maggiore confidenza con l'acqua. Tutto ciò deve accadere spontaneamente: il momento di entrare in acqua e i modi di stare in acqua saranno proposti dall'istruttore ai genitori, ma scelti dai bambini in piena libertà e senza forzature.

PER CAMBIARE IL BIMBO?

Negli spogliatoi sia maschile che femminile sono presenti dei fasciatoi. Nello spogliatoio femminile è inoltre presente una zona family in cui può entrare anche il papà per aiutare.

GIORNI ED ORARI

CORSI NUOTO ANATROCCOLI 3-36 MESI

SAB	DOM
15.15	9.30
15.45	10.00

GESTANTI

SAB
9.30

I NOSTRI CONTATTI

TEL. 044224450
W.A. 3920037347
info@legnagonuoto.it
www.legnagonuoto.it

legnagonuoto

CORSO GESTANTI E NEONATI IN ACQUA

PROGRAMMA ATTIVITA' | **2022-2023**

TEL. 044224450 - W.A. 3920037347 info@legnagonuoto.it

CORSO GESTANTI

PER CHI?

Per tutte le future mamme,
fin dalle prime settimane di gravidanza.

IN ACQUA PERCHE'?

Hai la possibilità di continuare un'attività fisica in un ambiente che offre immediato benessere;
il massaggio dell'acqua migliora la circolazione;
l'attività viene svolta in assenza di peso;
ridotto al minimo il carico sulle articolazioni e sulla colonna vertebrale e l'esecuzione dei movimenti risulta così facilitata;
l'acqua rappresenta l'ambiente ideale per il rilassamento, per un miglior ascolto e fusione con il proprio bambino.

OBIETTIVI DEL CORSO

Miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica, per prevenire e attenuare ritenzione idrica, edemi e gonfiori
Presa di coscienza e controllo della posizione corretta di bacino, orso e spalle
Allenamento di eventuali tensioni cervicali, dorsali, lombari
Controllo e miglioramento della capacità respiratoria
Mantenimento e miglioramento del tono muscolare e dell'elasticità generale
Rilassamento: un modo per "sentire" te stessa e stare intimamente con il tuo bambino
Socializzazione: momenti di incontro e confronto in un ambiente di future mamme come te, che vivono la stessa esperienza.

CORSO ANATROCCOLI

PER CHI?

Per tutti bimbi dai 3 ai 36 mesi.

IL CORSO PERCHE'?

Per i neonati il contatto con l'acqua rappresenta una straordinaria esperienza; in acqua i bambini scoprono un mondo nuovo, e nello stesso tempo hanno la possibilità di fare esperienze motorie utilissime anche nella vita di tutti i giorni.

Il corso non si prefigge come scopo quello di far acquisire precocemente al bambino tecniche natatorie, ma aiuta il suo sviluppo fisico e motorio, offrendo ai più piccoli la possibilità di rilassarsi e ai più grandi la possibilità di divertirsi insieme ai genitori .