

Uisp in Piscina



Patrocino dell'Unione dei
Comuni della Bassa Romagna  **Unione dei Comuni
della Bassa Romagna**

ACQUA & GRAVIDANZA Corso Gestanti

PERIODO DI SVOLGIMENTO: da Settembre 2018 ad Agosto 2019

MERCOLEDÌ e VENERDÌ DALLE ORE 11.00 ALLE ORE 11.50

Il corso di Ginnastica in Acqua per Gestanti si svolge alla Piscina Comunale di Lugo (Ra) e prevede esercizi di acquaticità, presa di contatto, ambientamento, esercizi di sensibilizzazione posturale e perineale, rilassamento globale e segmentario. Corsi sono tenuti da un'ostetrica.

REQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE:

**Certificato medico attestante l'assenza di controindicazioni alla pratica della Ginnastica Dolce in Acqua (riferimenti ginecologici);
Tessera Associativa Uisp 2019 obbligatoria – Euro 12,00**

CORSI AD ABBONAMENTO:

04 Lezioni 32,00 Euro – 08 Lezioni 60,00 Euro – 12 Lezioni 85,00 Euro

Le lezioni non utilizzate a termine gravidanza potranno essere convertite per un corso neonati, Acquafitness o Nuoto Adulti

Per info: Uisp Ravenna-Lugo

**Sede di Lugo - Piazzale Veterani dello Sport n. 4 Tel. 0545-26924 0545-030353
lugo.ravennalugo@uisp.it www.uisp.it/ravennalugo**



è social...

