

ACQUATICITÀ

SABATO

9,45 - 10,30 3-18 mesi

11,15 - 12,00 34-48 mesi

10,30 - 11,15 3-34 mesi

15,15 - 16,00 3-34 mesi

Per i neonati il contatto con l'acqua rappresenta una straordinaria esperienza di gioco e di libertà nonché il ritorno ad un "ambiente conosciuto" dove sperimentare e muoversi per apprendere e sviluppare nuove conquiste e capacità attraverso il supporto amorevole e conosciuto della mamma. L'acqua favorisce una vicinanza fisica istintiva e sensuale, che coinvolge molti sensi e di frequente le mamme riescono in piscina a liberarsi di molte ansie naturali, tipiche dei primi mesi di maternità.

Non è detto però che in vasca con il cucciolo debba per forza entrare la mamma. Sebbene, nei primi mesi di vita il rapporto con la madre è molto esclusivo, anche i papà possono benissimo entrare con i figli in piscina, molto spesso diventa il primo "compito del nuovo papà". Anzi, se la mamma è poco "acquatica" a differenza del papà, è preferibile che sia quest'ultimo a immergersi, così da evitare di trasmettere ansia al bambino.

I corsi di acquaticità si dividono per età date le capacità e lo sviluppo dei bambini molto differenti nei primi anni di vita.

Le proposte didattiche degli istruttori saranno diversificate, includendo momenti comuni nelle attività di gruppo e momenti individuali di sperimentazione e scoperta.



Informazioni dettagliate e iscrizioni

Presso Segreteria dell'impianto

Piscine Agua Center

via Garibaldi 8, S.Felice sul Panaro

Tel 0535/671007 Fax 0535/674106

e-mail: agua.centersf@gmail.com

La segreteria è attiva negli orari di apertura impianto

AGUA CENTER

s.s.d. a r.l



CORSI:

PRE-PARTO in acqua e in palestra

POST-PARTO in acqua e in palestra

ACQUATICITÀ NEONATALE

SPAZIO MAMMY

per te e il tuo bambino



COMUNE DI
SAN FELICE S/P

PRE-PARTO

MERCOLEDÌ 12,00 - 12,45
e SABATO 16,00 - 16,45
in acqua

VENERDÌ 17,00 - 19,00
in palestra



SPAZIO MAMY

È un corso che si sviluppa tra ATTIVITA' IN ACQUA e ATTIVITA' A SECCO che favorisce il confronto tra le future mamme attraverso i consigli pratici dell'ostetrica.

IN ACQUA

L'acqua con le sue proprietà risulta un valido aiuto per chi soffre di dolori lombari, alleggerisce il carico sulla schiena ma contribuisce anche ad allentare la tensione dello stomaco che spesso, a fine gravidanza, è schiacciato dall'utero, favorendo così anche la digestione, la respirazione e la diminuzione della pressione sulla vescica.

Ma i benefici non finiscono qui: l'immersione nell'acqua aiuta a sgonfiare le gambe ed aumenta il lavoro dei reni, incrementando di conseguenza la diuresi, e quindi la purificazione dell'organismo. Gli esercizi favoriscono l'aumento dell'elasticità di muscoli e articolazioni in assenza di gravità quindi con un sforzo percepito molto ridotto.

A SECCO

Il percorso viene strutturato a secco privilegiando l'aspetto dell'elasticità dei muscoli del pavimento pelvico abbinato ad esercizi respiratori specifici per affrontare con maggior tranquillità il momento del parto.

Un'attenzione particolare viene dedicata ad esercizi volti a migliorare il tono muscolare generale in funzione di un recupero post parto più sereno.

Il percorso acqua mamy pre e post parto è seguito da personale qualificato quali una fisioterapista, un ostetrica ed una istruttrice ISEF che collaborando assieme creano un percorso efficace piacevole e completo per la futura mamma.

POST-PARTO e rieducazione perineale

MERCOLEDÌ 12,00 - 12,45
e SABATO 16,00 - 16,45
in acqua

VENERDÌ 17,00 - 19,00
in palestra*

*** nel recupero in palestra
puoi portare con te il
tuo bimbo**



La gravidanza e il parto possono causare problemi di disfunzioni del pavimento pelvico: se i tessuti e i muscoli perineali si rilassano, lo sfintere vescicale è meno efficace e sono presenti una serie di disfunzioni come l'incontinenza, minzioni notturne frequenti, che necessitano di una rieducazione opportuna.

Il corso ha lo scopo di fornire un corretto approccio riabilitativo con protocolli ben definiti di tecniche ed esercizi post-parto, presentando forme di trattamento nella veste più aggiornata e con risvolto eminentemente pratico.