

EQUIPE
SPORTIVA

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia

CENTRO **PALMER**

ATTIVITÀ IN GRAVIDANZA



EQUIPE SPORTIVA e UISP in collaborazione con il POLIAMBULATORIO PRIVATO CENTRO PALMER hanno sviluppato un programma di attività in acqua rivolto alle donne in dolce attesa. Alla comune sensazione di benessere data dall'acqua, si aggiungono benefici concreti e immediati sia per la madre che per il neonato. L'attività svolta durante il corso favorisce la mobilità del bacino riducendo il sovraccarico della colonna vertebrale, migliorando la circolazione sanguigna e linfatica riducendo la sensazione di pesantezza e gonfiore degli arti inferiori. L'acqua è sinonimo di armonia e leggerezza. In gravidanza questo si traduce nella capacità di rilassamento e di respirazione e in una maggiore consapevolezza del proprio corpo, che in questi mesi è interessato da una splendida metamorfosi. Il corso si rivela un'occasione di intima conoscenza tra madre e bambino ma anche un importante momento di condivisione tra le partecipanti, tutte custodi di una nuova vita. I corsi vengono svolti da Equipe Sportiva in collaborazione con ostetriche specializzate del Centro Palmer negli impianti e negli orari indicati. L'attività è rivolta alle donne a partire dal terzo mese di gravidanza. Contattare il proprio medico per assicurarsi di poter svolgere questo tipo di attività



DOVE?

IMPIANTO



IMPIANTO



IMPIANTO



IMPIANTO



GIORNI E ORARI

Sab 11,15-12,00
Giov 15,00-15,45

GIORNI E ORARI

Lun 15,00-15,45
Sab 15,45-16,30

GIORNI E ORARI

Mar 10,15-11,00
Mer 14,45-15,30
Ven 14,00-14,45
Sab 11,45-12,30

GIORNI E ORARI

Mar 14,00-14,50
Gio 14,00-14,50
Sab 14,50-15,40

INDIRIZZO

BORETTO

Via Firenze, 5 - 0522 965105
WWW.KOMODOPLEASURECENTER.IT

INDIRIZZO

CAMPEGINE

Via Sorte 2/a - 0522 1714000
WWW.KOMODOPLEASURECENTER.IT

INDIRIZZO

RUBIERA

Via San Faustino 5 - 0522 261711
WWW.KOMODOPLEASURECENTER.IT

INDIRIZZO

REGGIO EMILIA

Via Filippo Re 2/c - 0522 454484