

1/2/16 Marzo '08



Ozzano dell'Emilia-BO-



## CORSO DI FORMAZIONE AQUARIA 2° LIVELLO



spec. ACQUATICITA' PRE-POSTPARTO

### OGGETTIVI

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE MIRATO A TRASMETTERE DELLE COMPETENZE RIGUARDANTI IL SETTORE DEL PRE E DEL POST PARTO. PER POTER ACCOMPAGNARE LA GESTANTE IN UN PERCORSO CHE LE PERMETTA DI VIVERE LA PROPRIA GRAVIDANZA E IL PUERPERIO SERENAMENTE. MIRATO AD UNA MIGLIORE COSCIENZA DEL PROPRIO CORPO, DELLA RESPIRAZIONE E DEL RILASSAMENTO.

ELEMENTI FONDAMENTALI, NON SOLO IN GRAVIDANZA, MA CHE IN QUESTO CASO HANNO UN GRANDE APPoggio ALLA FUTURA E ALLA NEO MAMMA.

INSIEME A QUESTI OGGETTIVI, CI SI PROPONE INOLTRE DI PREVENIRE E/O ALLEVIARE QUELLE PROBLEMATICHE INDOTTE DALLE MODIFICAZIONI FISIOLOGICHE DOVUTE ALLA GRAVIDANZA, SFRUTTANDO AL MEGLIO LE CARATTERISTICHE DEL MEZZO ACQUA.

### CONTENUTI

SARANNO CENTRATI SULL'ANALISI DEI DIVERSI ASPETTI CHE CARATTERIZZANO LA GESTANTE E LA NEOMAMMA. LE MODIFICAZIONI INDOTTE DALLA GRAVIDANZA, E IL TUTTO CIÒ CHE RIGUARDA "IL DOPO" I PRO E I CONTRO, A LIVELLO FISICO E PSICHICO.

L'ANALISI E LO SVILUPPO DI PROPOSTE NATE DALLE CONOSCENZE TECNICHE INCROCIATE CON QUELLE SCIENTIFICHE.

### MODALITÀ DI ISCRIZIONE

- ISCRIZIONE CON UN NUMERO MINIMO DI 15/18, IN BASE ALLE PRENOTAZIONI TELEFONICHE CHE DOVRANNO PERVENIRE PRESSO LA SEGRETERIA ORGANIZZATIVA DEL CORSO AL N. TEL 051/796185
- SUCCESSIVAMENTE INVIARE TRAMITE FAX ALLO 051/791066 I PROPRI DATI COMPILANDO LA SCHEDA ALLEGATA CON L'ATTESTAZIONE DELL'AVVENUTO PAGAMENTO EFFETTUATO TRAMITE BONIFICO BANCARIO C/O BANCA DI BOLOGNA FIL. OZZANO C/C 15000 CAB 36990 ABI 08009 CIN: INTESSTATO A POLISPORTIVA RECORD BOLOGNA  
VIA LARGA 45/6 40100 BO; SPECIFICANDO NELLA CAUSALE AQUARIA 2° LIV.
- LA QUOTA DEL CORSO È DI 230.00 € FINO AL SABATO PRECEDENTE IL CORSO, TERMINE OLTRE IL QUALE LA QUOTA È DI 250.00 €. IN CASO DI RITIRO DAL CORSO (PREVIO AVVERTIMENTO) LA QUOTA SARÀ RIMBORSATA TRATTENENDONE IL 10% PER COSTI DI SEGRETERIA.

 **ESSENUOTO** via palermo, 2 - 47030 S.Mauro Pascoli (FC)  
tel. 0541 93.17.82/93.13.24 fax 0541 93.34.03  
e-mail info@essenuoto.com - www.essenuoto.com

Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI 24/6/1976 D.P.R. n. 530 del 2/8/1974 Associazione con finalità assistenziali riconosciuta con decreto del Ministero dell'Interno del 6/5/1989

AQUARIA 2° LIVELLO - OZZANO



1/2/16 MARZO 2008



A  
Q  
U  
A  
R  
I  
A  
  
2  
  
L  
I  
V  
E  
L  
L  
O

## **COSTO**

**LA QUOTA DI 290.00 EURO, COMPRENDE L'ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE,  
IL TESSERINO AQUARIA NAZ.LE UISP  
(RILASCIATO SE SI FREQUENTA L'80% DELLE LEZIONI),  
IL MATERIALE DIDATTICO,  
L'ATTESTATO DI FREQUENZA E IL BREUETTO INTERNAZIONALE CMAS  
(rilasciato se si frequenta l'80% delle lezioni)**

## **REQUISITI DI AMMISSIONE**

**IN POSSESSO DI AQUARIA 1° LIVELLO  
PER TUTTI ESSERE IN POSSESSO DEL TESSERINO UISP 2007/08**

## **SEDE DEL CORSO**

**CENTRO SPORTIVO ACQUAFITNESS DI OZZANO VIA NARZI 2  
DALLA STAZIONE FS: INFORMAZIONI ATC LINEA AZZURRA 101 DALL'AUTOSTAZIONE  
(A SINISTRA DALL'USCITA PRINCIPALE DELLA STAZIONE)  
IN AUTO: USCITA TANGENZIALE S.LAZZARO DI S., SEGUIRE DIREZIONE VIA EMILIA (S.LAZZARO, IDICE, OZZANO) IL C.S SI  
TROVA DOPO IL CENTRO COMMERCIALE.**

## **PITTOVO**

**ALLE ORE 8.30 PRESSO IL CENTRO SPORTIVO ACQUAFITNESS IL GIORNO 1/2/2008, PER LA REGISTRAZIONE, LA  
CONSEGNA DEL PROGRAMMA E DEL MATERIALE DIDATTICO DIRETTAMENTE ALLA SEGRETERIA DEL CORSO.**

## **INFO**

**TEL. 051/796195 ☎ 9986209799 FAX. 051/791066  
E.MAIL [LEBANUOTO@UISPER.INFO](mailto:LEBANUOTO@UISPER.INFO) ☎ [WWW.UISPER.INFO](http://WWW.UISPER.INFO) - INFO ACCOGLIENZA TURISTICA 051/246541**

## **DOCENTI Staff Aquaria naz.le Uisp**

*Giulia Casari, Patrizia Porro, AnnaMaria Danielli , Manoela Gaibari , Alessandra Valcasali*

 **ESSENUOTO** via palermo, 2 - 47030 S.Mauro Pascoli (FC)  
tel. 0541 93.17.82/93.13.24 fax 0541 93.34.03  
e-mail [info@essenuoto.com](mailto:info@essenuoto.com) - [www.essenuoto.com](http://www.essenuoto.com)



ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI 24/6/1976 D.P.R. n. 530 del 2/8/1974 Assc



assistenziali riconosciuta con decreto del Ministero dell'Interno del 6/5/1989

**AQUARIA 2° LIVELLO - OZZANO**

**1/2/16 MAR 202008**



## SABATO

h.8.45

9/9.30	teoria	presentazione contenuti corso
9.30/11.10	teoria	l'evoluzione della gravidanza
11.10/11.45	BREAK	
11.50/12.40	pratica	visione di un corso di gestanti
12.40/13.40	pratica	attività preparto : è possibile sentire...e valutare
14.00/15.00	teoria	l'importanza del perineo
15.15/16.45	teoria	dalla pratica alla teoria acquaticità dalla gravidanza
16.45/18.00		al postparto

## DOMENICA

h.9.15

9.30 /12.45	pratica/teoria	la presa di coscienza della respirazione, del rilassamento e postura tramite lo yoga
12.45/13.45	BREAK	
13.45/15.15	teoria	aspetti metodologia/didattica/proposte/confronti impostazione lavori di gruppo
15.30/16.00	pratica pratica	presa di coscienza rilassamento:proposte presa di coscienza respirazione: proposte

## DOMENICA

h.8.45

9.30/11.30	teoria	Come influisce il prima (gravidanza)e il dopo (puerperio) sul comportamento, sull' aspetto emotivo della donna
11.45/13.15	pratica	proposte in acqua 120/160
13.30/14.45	BREAK + lavori di gruppo	
15.00/16.30	teoria	test , discussione e conclusioni

**NB. Per fare in modo che gli orari non subiscano variazioni, si prega di rispettare gli orari delle lezioni . Buon lavoro!**

 **ESSENUOTO** via palermo, 2 - 47030 S.Mauro Pascoli (FC)  
tel. 0541 93.17.82/93.13.24 fax 0541 93.34.03  
e-mail info@essenuoto.com -www.essenuoto.com

Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI 24/6/1976 D.P.R. n. 530 del 2/8/1974 Associazione con finalità assistenziali riconosciuta con decreto del Ministero dell'Interno del 6/5/1989



# SCHEDA DI PARTECIPAZIONE AQUARIA NAZIONALE UISP

Per i soci UISP (da inviare compilata tramite fax o e-mail)

Nome.....Cognome.....

Via /p.zza ..... n°.....

Località.....cap.....prov.....

Nato/a il.....CF.....

tel./fax.....cell.....

e-mail .....

## ISCRIZIONE AL CORSO DI :

- AGGIORNAMENTO (segnare anche dove si svolge il corso).....
- AQUARIA 1° (segnare anche dove si svolge il corso).....
- AQUARIA 2° (segnare tipo di specializzazione).....
- Acquaerobica/step/allenamento
- Kick/allenamento - bike&Gym e allenamento
- Pre-postparto
- Anziani e intervento postriabilitativo di mantenimento
- AQUARIA 3°
- ....

*Dichiara inoltre di dare alla Comitato prov.le Uisp Firenze e alla Lega Nazionale Nuoto e Attività in Acqua Uisp il proprio consenso ai sensi dell'art. 11 della legge 675/96 a che i dati che lo riguardano (indirizzo e data di nascita siano oggetto del trattamento elencato nella lettera d) art.1 della legge citata.*

data \_\_\_\_\_ firma \_\_\_\_\_

 **ESSENUOTO** via palermo, 2 - 47030 S.Mauro Pascoli (FC)  
tel. 0541 93.17.82/93.13.24 fax 0541 93.34.03  
e-mail info@essenuoto.com -www.essenuoto.com