

Martedì e giovedì

19.00-20.30

Attività motoria Gestanti

cos'è?

corso di attività motoria per il secondo e terzo trimestre di gravidanza.

45 min. di attività a terra e 45 min. di attività in acqua in un'unica seduta.



esercizi mirati al rinforzo della muscolatura di tutto il corpo, al mantenimento di una buona postura e alla prevenzione/riduzione del dolore lombare.



allenamento cardiovascolare in ambiente acquatico, utile per ridurre i problemi di equilibrio e di aumento di temperatura corporea.

Per info e iscrizioni

UISP BOLZANO
Via Dolomiti 14, 39100
www.uisp.it/bolzano
segreteria.bolzano@uisp.it - 0471 300057

quali benefici?

Recenti e numerosi studi scientifici dimostrano che l'attività fisica ha rilevanti benefici sia sulla mamma che sul nascituro.

Uno stile di vita attivo è importante per mantenere alto il livello di energia, controllare il ritmo sogno veglia e l'aumento di peso.

(Mayo C. 2011)

che metodo utilizza?

Allenamento basato sulle linee guida internazionali sull'attività motoria in gravidanza: ACSM (American College of Sports Medicine).

FREQUENZA

2/3 volte a settimana

INTENSITÀ

Individuazione dell'intensità individuale adeguata.

TEMPO

150 min. di attività aerobica settimanale.

TIPO

Esercizi aerobici, di potenziamento muscolare e stretching.

Regolamento corso Active Mamy

Calendario attività (potrebbe subire variazioni in agosto)

Inizio attività 5 febbraio 2019

| | Febbraio | Marzo | Aprile | Maggio | Giugno | Luglio | Agosto |
|---------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|---------------|-----------------|--------------|
| Martedì | 5 12 19 26 | 5 12 19 26 | 2 9 16 23 30 | 7 14 21 28 | 4 11 18 25 | 2 9 16 23 30 | 6 20 27 |
| Giovedì | 7 14 21 28 | 7 14 21 28 | 4 11 18 | 2 9 16 23 30 | 6 13 20 27 | 4 11 18 25 | 1 8 22 29 |

Iscrizione: L'iscrizione prevede la partecipazione a 8 incontri (bisettimanali o monosettimanali, in base alle proprie possibilità). Le lezioni seguiranno il calendario allegato e dovranno essere effettuate entro 2 mesi dall'emissione della tessera presenze.

L'iscrizione è confermata ad avvenuto bonifico. Si richiede di presentare all'operatore una copia di conferma del pagamento.

Costi: 120 € per 8 incontri + 12 € di tessera associativa e assicurativa UISP (da pagare una tantum, con validità annuale 1.9 - 31.8)

Attivando la tessera presenze ENTRO il 15 febbraio 2019 i primi 8 incontri avranno il costo di 100€, gli eventuali rinnovi successivi avranno il costo di 120€ come sopra indicato.

Il pagamento va effettuato entro 4 giorni dall'iscrizione tramite bonifico bancario alle seguenti coordinate:

UISP Bolzano BANCA POPOLARE ALTO ADIGE

IBAN: IT70 Q058 5611 6000 2057 0008 355

Causale: Corso ACTIVE MAMY, *Nome e cognome* della persona che partecipa al corso

Si richiede l'invio della copia del bonifico a segreteria.bolzano@uisp.it

Assenze: Le lezioni vanno terminate entro la data di scadenza della tessera presenze.

Per motivi di salute certificati è invece possibile richiedere la sospensione della tessera presenze (usufruibile successivamente o nel corso post-parto) e/o il rimborso delle lezioni mancanti (10€ ad incontro).

Rinnovi: A fine ciclo di attività è possibile rinnovare l'iscrizione con altri 6 (90€) o 8 incontri (120€).

Regolamento della struttura:

è obbligatorio l'uso della cuffia in piscina

è obbligatorio fare la doccia prima di entrare in piscina

Modalità comunicazione ai soci

Tutte le comunicazioni relative ai corsi, (es.: sospensione attività per imprevisti non dipendenti dall'Associazione, inizio e fine corsi, ecc....) verranno comunicate a tutti i soci esclusivamente col nostro servizio sms o email, ed inoltre sul gruppo Facebook (Primi Passi UISP Bolzano). Si prega quindi di controllare di aver fornito al momento dell'iscrizione il numero di cellulare ed indirizzo email corretti.