

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](mailto: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.