



UISP
sportpertutti

Comitato di Prato



ONLUS **ami** PRATO

INCONTRI IN ACQUA per donne in gravidanza

GALILEI

LUN. MERC. VEN.

10.00 - 10.45

SAN PAOLO

MART. GIOV.

10.55 - 11.40

**Per ogni iscrizione 1 euro
viene devoluto alla Fondazione AMI Prato**

www.amiprato.it

PER INFO:

Tel. 0574 691133 - Fax 0574 461612

prato@uisp.it - www.uisp.it/prato



INCONTRI IN ACQUA per donne in gravidanza



DURANTE LA GESTAZIONE

in una fase di trasformazione
fisica e psicologica potersi muovere in acqua
in posizione verticale permette di:

ADEGUARE

la muscolatura al progressivo aumento
del carico da sostenere

SFRUTTARE

il massaggio dell'acqua durante l'esecuzione
dei movimenti

SOLLECCITARE

l'attività circolatoria grazie alla pressione del fluido
sulle parti del corpo immerse

FRUIRE

della dolcezza dell'elemento alla ricerca
del rilassamento corporeo e mentale