

Percorso Nascita



Il corso di attività in acqua per gestanti è uno strumento utile per raggiungere un benessere fisico e psichico durante tutto il periodo di gravidanza.

Molti sono i vantaggi che l'attività motoria in piscina propone alle donne in dolce attesa: in primis l'elemento acqua offre a qualsiasi movimento una maggiore resistenza, permettendo un lavoro più proficuo per la muscolatura; il massaggio continuo che l'acqua attiva su tutto l'organismo, apporta un beneficio all'apparato cardiocircolatorio: favorisce la circolazione e la prevenzione degli inestetismi della cellulite. L'elemento acqua, inoltre, facilita un'acquisizione e una consapevolezza maggiore dell'uso della respirazione, in quanto permette di verificare concretamente i diversi momenti del respiro, ponendo l'attenzione ugualmente sia sulla fase di entrata che sulla fase di uscita dell'aria.

info e contatti

Piscina Acquacalda
Via Fausto Coppi 1
53100 Siena

piscina.siena@uisp.it
WhatsApp – 346 47333991
www.uisp.it/siena/nuoto
Facebook – Piscine Siena Uisp



Piscina Acquacalda

PERCORSO NASCITA
PRIMI PASSI 0-3 ANNI





GIORNI E ORARI

CORSO GESTANTI

>MARTEDI' E VENERDI'

12.30-13.20

CORSO PRIMI PASSI

>MERCOLEDI'

16.30-17.00

>SABATO

9.20-9.50 | 9.50-10.20

>DOMENICA

9.30-10.00 | 10.00-10.30 |

10.30-11.00 | 11.00-11.30



Il nostro STAFF è costituito da Istruttori Certificati che vi seguiranno durante questo fantastico percorso.

Primi Passi



Lo spazio dell'acquaticità per la Famiglia (Mamme, Babbi e Neonato/Bambino) in un ambiente diverso dal quotidiano può portare alla nascita di situazioni particolari tra genitori e figli: il bambino gode dell'attenzione e della disponibilità dei suoi e questi ultimi scoprono le sue reazioni, partecipando all'evoluzione di una situazione nuova.

Attraverso il percorso acquatico possiamo stimolare, accompagnare e proteggere la crescita e la salute del bambino costruendo le loro sicurezze. Per imparare ognuno potrà seguire una strada appositamente predisposta per lui: i processi di apprendimento del neonato/bambino, infatti, si sviluppano attraverso le fasi di scoperta, conoscenza e consolidamento.

Tutto questo senza prescindere dal gioco e dalla relazione. Durante il "percorso primi passi" infatti, tutte le attività proposte avranno come fulcro questi due importantissimi aspetti, ma sempre tenendo conto dei personalissimi tempi di sviluppo fisico, relazionale, affettivo e cognitivo del bambino.