

# PERCORSO NASCITA SPLASH!!



**DOTT.SSA FRANCESCA DI CRESCENZO**



## Gestanti

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.

**I NOSTRI ORARI:**

**MERCOLEDI' & VENERDI' 12.00-12.50**



**Contattaci**



PISCINESIENA\_UISP



PISCINE SIENA UISP



[WWW.UISP.IT/SIENA](http://WWW.UISP.IT/SIENA)



[PISCINA.SIENA@UISP.IT](mailto:PISCINA.SIENA@UISP.IT)



346 4733399



0577 52667