

Gravidanza & Acquaticità

Perchè & Per chi

Dedicato alle donne in dolce attesa, qualunque sia il loro rapporto con l'acqua. Il movimento in acqua promuove il Benessere ed è un ambiente in cui il movimento risulta più semplice. Il movimento in gravidanza attiva la consapevolezza, stimola la flessibilità e la tonicità muscolare. Inoltre previene i disturbi più comuni e permette il raggiungimento di un buon rilassamento. Aiuta nella ripresa post parto.

Obiettivi specifici

- ♥ accogliere le domande e le curiosità delle partecipanti
- ♥ il perineo: conoscerlo e rafforzarlo con gli esercizi
- ♥ accrescere la consapevolezza del proprio corpo anche durante la gravidanza
- ♥ stimolare la flessibilità e la tonicità di tutto il corpo con particolare attenzione alla postura, al respiro e al pavimento pelvico
- ♥ adottare delle posizioni utili anche durante il travaglio-parto

Lezioni

Ogni SABATO: in palestra 10.45 - 11.45
in piscina 12.00 - 12.45



In Palestra · 60 minuti

- ♥ esercizi liberi e spontanei per aumentare la consapevolezza di sé e dei cambiamenti dovuti alla gravidanza
- ♥ esercizi per aumentare la consapevolezza del pavimento pelvico in varie posture
- ♥ esercizi di allineamento, di tonificazione e di allungamento

In Acqua · 45 minuti

- ♥ riproporre in acqua esercizi per la respirazione ed il perineo
- ♥ movimenti finalizzati al benessere
- ♥ proposte di rilassamento e consapevolezza corporea

Operatori

Istruttrice
Arianna Dose, Dott.ssa in Scienze Motorie specializzata in Maternal Personal Training

Ostetrica
Sara Missana laureata in Ostetricia Libera Professionista con precedente esperienza ospedaliera

Acquaticità

I vantaggi del corso

La gravidanza è un impegno fisico molto intenso per una donna e, proprio per questo, il movimento è fondamentale per il raggiungimento del benessere psico fisico in questo periodo.

È stato dimostrato che il movimento in gravidanza riduce sintomi somatici, ansia ed insonnia e promuove un buon livello di benessere psicologico. Secondo l'EBM (Evidence Based Medicine) il movimento in gravidanza ha una classificazione di tipo A ed è quindi da incoraggiare attivamente.

Consapevolezza corporea

Aumento della flessibilità e tonicità

Migliorare circolazione e respirazione

Prevenire i dolori muscolo scheletrici

Migliorare il sonno

Raggiungere un buon rilassamento

L'attività di propaganda è in funzione agli scopi istituzionali e necessaria per lo sviluppo e la divulgazione dello Sport dilettantistico nazionale



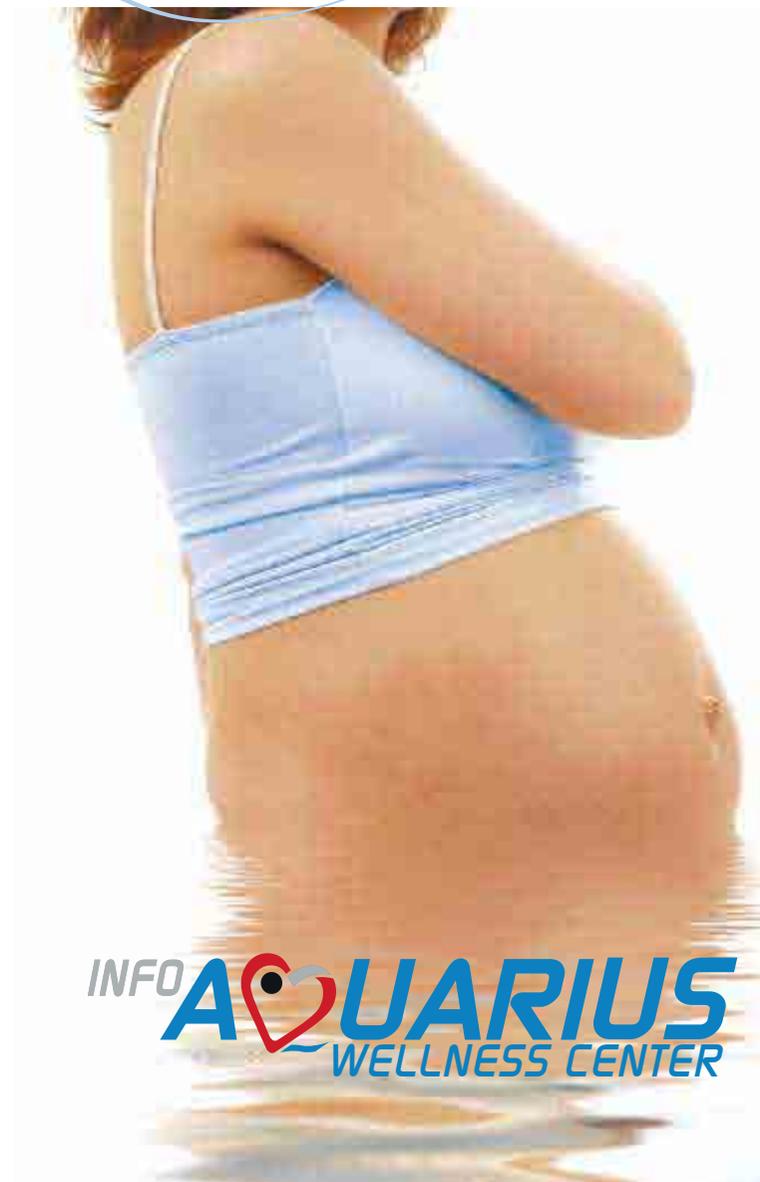
AQUARIUS

Via Cividina, 54
33010 Magnano in Riviera (UD)

Tel. 0432 783 824
info@aquarius.it
www.aquarius.it



Gravidanza & Acquaticità



INFO **AQUARIUS**
WELLNESS CENTER

Affiliata CSEN 52577 / FIN 873304 / UISP G041012