



ATTIVITÀ SPECIALI



CORSO DI BENESSERE PSICOFISICO IN GRAVIDANZA

“ATTIVITÀ IN ACQUA CON IL PANCIONE”

Questa attività si pone come scopo quello di affiancare la gestante durante la gravidanza e accompagnarla in questo periodo utilizzando uno strumento fondamentale come l'acqua che permette alla gestante di compiere una moderna attività fisica attraverso lo sfruttamento della spinta, della pressione sulla pelle e dell'effetto rilassante dell'acqua, aiutando così la donna a sentirsi piena di energie, assumendo di conseguenza un atteggiamento positivo rispetto al proprio corpo. In acqua si sfrutta l'assenza di gravità, quindi si riescono a fare molti movimenti in totale sicurezza si possono per esempio tonificare i muscoli senza appesantire ulteriormente le articolazioni. Si può attenuare l'iperlordosi, quindi rilassare la zona lombare che è più dolorante con l'aumentare del peso del pancione. L'acqua migliora e favorisce la circolazione, con la sua pressione aiuta ad alleviare il gonfiore di gambe e caviglie. Ci si può muovere sentendosi leggere e questo anche a livello psicologico aiuta molto. E per ultimo, in acqua e soprattutto con le immersioni, si riesce a creare un legame ancora maggiore tra mamma e bimbo. L'ambiente ovattato infatti stimola l'ascolto.

TURNI

TURNO UNICO

ORARIO

15:50 - 16:30

GIORNI

MAR GIO

INFORMAZIONI PER GLI ASSOCIATI

All'atto della richiesta di tesseramento alla S.S.D. TEMPIO NUOTO S.r.l. l'interessato richiedente autorizza la società a essere contestualmente tesserato all'Ente di Promozione Sportiva e/o alla Federazione Italiana Nuoto a cui la società è affiliata. Il tesserato deve prendere visione del regolamento della Piscina Comunale di Tempio Pausania esposto nell'impianto ed impegnarsi a rispettarlo.

Il tesseramento ha validità stagionale e consente al tesserato di partecipare alle attività istituzionali previo pagamento della quota tesseramento (stagionale) e della quota attività (mensile) che intende svolgere.

Si ricorda che la S.S.D. TEMPIO NUOTO S.r.l. ha l'obbligo di richiedere il certificato medico anche per le attività sportive non agonistiche senza il deposito dello stesso, in originale presso la segreteria della società, non si attiva l'assicurazione derivante dal tesseramento.

PROGETTO FAMIGLIA

Il progetto offre ai componenti dello stesso nucleo familiare convivente uno sconto proporzionato al numero dei tesserati sulla quota di tesseramento e di attività:



Due familiari sconto del 10%

Tre familiari sconto del 12%

Quattro familiari sconto del 12%



OCCORRENTE PER L'ATTIVITÀ:

Cuffia, Accappatoio o asciugamano, costume,
ciabatte antiscivolo e occhialini (consigliati)

Scheda magnetica per docce e phon € 5,00
(da acquistare presso la struttura)

Crediti per docce e phon € 0,30 l'uno
(da acquistare presso la struttura)

Certificato Medico (le società Sportive Dilettantistiche che svolgono attività sportiva non agonistica hanno l'obbligo di richiedere il certificato medico per attività sportiva non agonistica ai propri tesserati)

Sovra scarpe (da acquistare presso la struttura) € 2,00 cinque paia (rotolo),
€ 0,40 centesimi un paio