

I benefici del corso

La gravidanza è un impegno fisico molto intenso per una donna e diventare mamme è un evento unico, straordinario, solitamente associato a sentimenti positivi, di gioia.

Ma è anche un periodo di profondi cambiamenti, di stress fisico ed emotivo durante il quale è importante che la neo mamma dedichi un pò di tempo a se stessa.

Ritrovare l'equilibrio, dedicarsi del tempo, rilassarsi, recuperare la forma fisica, scaricare le tensioni emotive, svagarsi, trovare uno spazio di condivisione con altre mamme: questi gli obiettivi del corso.

Riacquistare la forma fisica

Combattere stress e tensioni

Ritrovare energie

Rilassarsi grazie ai benefici dell'acqua

Migliorare circolazione e respirazione



Via Bolzano
33010 Tavagnacco Ud
tel 0432.643012
www.piscinedifeletto.it



*Ginnastica
Post Parto*

PISCINE DI FELETTO

Ginnastica Post Parto



 *La Piscina
in Rosa*

Per Chi e Perché

Il corso è nato per offrire un'occasione di incontro, di svago, di ginnastica specifica post parto, di relax per tutte quelle donne che dopo il lieto evento vogliono ritornare in forma, dedicando del tempo anche a se stesse e ritrovarsi a condividere le esperienze vissute.

Ha come obiettivo quello di sostenere la madre dal punto di vista psicofisico, riducendo la sua naturale vulnerabilità e costituendo un prezioso aiuto per ritrovare la forma fisica ed il benessere.

Obiettivi

L'esercizio fisico andrà ad agire sulle parti del corpo più coinvolte dalla gravidanza. E' scientificamente provato che la ginnastica post parto produce ormoni ed endorfine, apporta benessere al corpo e alla mente.

- Riacquistare tono e funzionalità muscolare
- Accellerare il metabolismo per bruciare i grassi
- ritornare più rapidamente alla forma fisica precedente la gravidanza
- rinforzare il pavimento pelvico, notevolmente sollecitato durante la gravidanza e il parto
- ritrovare energia

Il Corso

Guidato da un'ostetrica, il corso prevede lezioni di ginnastica in acqua della durata di 45 minuti ciascuna.

Gli esercizi proposti avranno come finalità il rassodamento addominale particolarmente provato dopo il parto, la tonificazione del corpo in generale, il recupero della silhouette, il rilassamento, il recupero della postura corretta, il recupero della funzionalità del pavimento pelvico.

Personale:
Ostetrica
Istruttrice

Orario Lezioni:
Sabato ore 11:05

Certificato Medico obbligatorio

