



ATTIVITA' PER GESTANTI E NEO-MAMME

orari dal 3 al 29 giugno 2009



PRE-PARTO

Si tratta di un corso di ginnastica in acqua specifico per le gestanti fin dai primi mesi di gravidanza. L'acqua in questo momento particolare è un valido ausilio per mantenersi in forma, non acquistare eccessivo peso, drenare gli arti inferiori e naturalmente preparare il corpo al parto con esercizi di tonicità e allungamento muscolare, esercizi di respirazione e rilassamento. Trovarsi con altre neo-mamme inoltre favorisce lo scambio e la socializzazione. Lezioni di 50 minuti.

Giorni e orari

LU: 19.00 vasca grande
ME: 19.00 vasca grande

Quote

- abbonamento 5 lezioni € 73,00
 - abbonamento 10 lezioni € 115,00

Tesseramento annuale € 19,00
 comprensivo di assicurazione, necessita di certificato medico e fototessera.

MASSAGGIO INFANTILE (0-8 mesi)

Info in palestra: ☎ 051-390808

L'insegnante condurrà i genitori alla scoperta del massaggio come mezzo privilegiato per comunicare ed essere in contatto con il proprio bambino. Con il massaggio possiamo accompagnare, proteggere e stimolare la crescita e la salute del nostro bambino.

CORSO BABY PESCI (6-36 mesi)

Lezioni di 40' con bimbo e genitore

Giorni e orari

Lunedì ore 10,20 (8-24mesi) e 19,00 (8-36mesi)
 Sabato ore 10,20 (6-18mesi) e 11,00 (12-36mesi)

Quota:

€ 34,00 un giorno
 € 68,00 due giorni

Tesseramento annuale

- accompagnatore € 19,00
 - bebè € 14,00

POST-PARTO

L'attività si compone di un corso di ginnastica in acqua specifico per le neo-mamme, che possono così recuperare la tonicità muscolare. In contemporanea è possibile affidare i piccoli al personale qualificato del nostro baby parking, "l'Atelier dei Piccoli", permettendo così la frequenza al corso fin dai primi giorni successivi al parto anche da parte di chi non ha possibilità di lasciare i bimbi. Incontrarsi con altre mamme che stanno vivendo le stesse esperienze, uscire di casa, ritagliarsi un momento per la cura di se stesse aiuta a scongiurare la depressione post-parto e ad affrontare con ottimismo ed energia le difficoltà che comporta la maternità. Il sabato, negli ultimi 20 minuti di lezione, il bimbo potrà entrare in acqua con l'accompagnatore e/o la mamma per riunire la famiglia in un momento di condivisione.

Giorni e orari

LU: 10.45 assistenza spogliatoio
 11.00 attività in acqua con bebè(30')
 11.30 ass. spogliatoio

SA: 11.40 mamme in acqua (30')
 12.10 bimbi in acqua con papà e mamma (20')

Quote*

- abbonamento 5 lezioni € 115,00
 - periodo dal 06/06/09 al 29/06/09 € 80,00
 *comprensive dell'assistenza spogliatoi e del corso babyesci(SA)

Tesseramento annuale**

- mamma € 19,00
 - bebè € 14,00
 ** comprensivo di assicurazione, necessita di certificato medico e fototessera.

SEGRETERIA (☎ 051-5877764)

lu-me 8.00-20.00
 ma-ve 10.00-20.00
 gi 13.00-20.00
 sa: 9.30-12.30



WWW.VILLAGGIODELFANCIULLO.COM

Via Scipione Dal Ferro, 4 - 40138 Bologna