

# ATTIVITA' PER GESTANTI

Dal 1 al 31 Luglio 2008

## 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

**MA:** 12.10 vasca grande  
**GI:** 19.00 vasca grande

### Quote

- abbonamento 5 lezioni € 71,00  
 - abbonamento 10 lezioni € 112,00

Tesseramento annuale € 18,00  
 comprensivo di assicurazione, necessita di certificato medico e fototessera.

**SEGRETERIA** (☎ 051-5877764)

lu-me 08.00-20.00  
 ma 10.00-20.00  
 gi 13.00-20.00  
 ve 10.00-18.30

[WWW.VILLAGGIODELFANCIULLO.COM](http://WWW.VILLAGGIODELFANCIULLO.COM)

Via Scipione Dal Ferro, 4 - 40138 Bologna



**ATTIVITA' da SETTEMBRE**  
 Info dal 25 agosto in piscina



## MASSAGGIO INFANTILE (0-8 mesi)

Durante gli incontri 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.

## SPAZIO MAMME "NUVOLE BLU"

Un'ostetrica, un'insegnante di massaggio infantile e un'educatrice vi accompagneranno in un ambiente accogliente nel quale poter condividere le proprie esperienze. Vi forniranno spunti di riflessione sull'accudimento del bambino e sulla relazione genitore-bambino.... il vissuto di ognuna può divenire conforto e sostegno per altre.

## 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.