



## GESTANTI E NEONATALE

STAGIONE ESTIVA 2024

PISCINA DI PONTE SAN GIOVANNI

VIA LUNGHY 23, PONTE SAN GIOVANNI (PG)

393/9080138 - 075/5996936



REGOLAMENTO IMPIANTO



REGOLAMENTO CORSI



**PER RESTARE SEMPRE AGGIORNATI  
VISITATE IL NOSTRO SITO: [azzurrapiscine.it](http://azzurrapiscine.it)**

Tutti i frequentatori sono tenuti a leggere il Regolamento Impianto e Corsi  
Affisso in piscina e alla reception, o consultabile sul nostro sito internet.

### GESTANTI

L'acqua rappresenta per le future mamme un elemento di benessere psicofisico che viene trasmesso in modo naturale anche al bambino che vive all'interno del grembo materno. Gli esercizi praticati in piscina hanno la funzione di mantenimento del tono muscolare, miglioramento della consapevolezza corporea e di attenuazione di alcuni dolori tipici della gravidanza. Durante le attività in acqua si svolgono lavori mirati e specifici di controllo respiratorio al fine di ottenere un rilassamento corporeo che porterà benefici durante tutta la gravidanza e preparerà la gestante al parto. I corsi sono tenuti da istruttrici professioniste con brevetto da istruttore ni Nuoto FIN 1° e 2° livello con specializzazione in Metodo Giletto per l'insegnamento dell'acquaticità per gestanti e neonatale. Le lezioni hanno una durata di 60 minuti.

QUOTA DI ISCRIZIONE ANNUALE (solo per gli abbonamenti): 11€

**GIORNI E ORARI DI LEZIONE:**

MARTEDI E GIOVEDI: 14.30

**DURATA DEL CORSO E COSTO:**

1 LEZIONE: 17€

4 LEZIONI: 55€

8 LEZIONI: 88€

Le lezioni hanno una validità di due mesi.

## NEONATALE DA 0 A 3 ANNI

Acquaticità neonatale per favorire lo sviluppo di importanti aspetti della personalità del bambino, ma anche occasione per sensibilizzare i genitori al delicato e appassionante tema dell'infanzia. Un'esperienza natatoria ludico-educativa, sia per i genitori che per i bambini, dalla quale risultano arricchiti entrambi. Validità annuale. Le lezioni hanno una durata di 45 minuti.

QUOTA DI ISCRIZIONE ANNUALE (solo per gli abbonamenti): 11€

### GIORNI E ORARI DI LEZIONE:

MERCOLEDI: 18.30

SABATO: 10.00 (0-18 mesi), 10.30 (18-36 mesi)

### DURATA DEL CORSO E COSTO:

1 LEZIONE: 17€

4 LEZIONI: 55€

8 LEZIONI: 88€