

NOVITA' CORSI BABY

DOMENICA



16 Dicembre 2018 e 05 Maggio 2019

I Baby Day sono **GRATUITI** e aperti a tutti, in queste occasioni potranno partecipare sia mamma che papà e anche eventuali fratellini.

Durante l'evento sarà effettuato un servizio fotografico a tutta la famiglia e omaggiato un CD con le foto della vostra giornata in acqua.

Corso baby:

L'acquaticità è dolce, perché, come mamme sufficientemente buone, andiamo in acqua per vivere la relazione con il nostro bambino in modo naturale, gioioso e giocoso.

L'acquaticità è dolce, perché solo le esperienze affettuose ci guidano ad uno sviluppo psicomotorio armonioso: nell'acqua che vivifica, poi, come un piccolo animale anfibio, il nostro protagonista inizia da subito a sperimentare, acquistando un senso che non è solo spaziale, ma anche interiore: l'acqua per i nostri piccoli è uno straordinario laboratorio energetico e relazionale dove imparare a misurare e a misurarsi.

Nel nostro corso di acquaticità non ci sono idee forti, ma come genitori sviluppiamo la nostra capacità empatica e tonica, fatta di ascolto, attenzione e di tanto cuore, affinché possiamo accompagnare i nostri figli alla scoperta dal loro mondo e, perché no, anche dei loro limiti.

Il corso si svolge con un solo genitore ed il bambino, accompagnati da un istruttore, obbligatorio il pannolino contenitivo e cuffia per il genitore.

Per partecipare al corso il bambino deve avere superato i tre mesi di vita (o fatta la prima vaccinazione) e fino ai 36 mesi.

La durata delle lezioni è di 30 minuti.

NUOTO BABY 3 - 36 mesi (lez. da 30') € 8.50/lez	
LUN	inizio h. 17:45 (9/18 mesi)
MAR	inizio h. 17.45 (18/36 mesi)
MER	inizio h. 16.35 (3/9 mesi)
GIO	inizio h. 15:45 (09/36 mesi) + 17:45 (18/36 mesi)
VEN	inizio h. 10:20 (3/9 mesi)
SAB	inizio h. 08:45 (18/36 mesi) + 09:20 (9/36 mesi) 10:50 (3/9 mesi) + 11:30 (9-18 mesi) 16:00 (9/18 mesi) + 16:50 (18/36 mesi)
DOM	inizio h. 09:50 (18/36 mesi) 10:30 (3/9 mesi) 11:10 (9/18 mesi)

CALENDARIO CORSI

I° CORSO – dal 03 sett. al 04 nov

LUN	dal	03 sett.	al	29 ott.	9 lez.
MAR	dal	04 sett.	al	30 ott.	9 lez.
MER	dal	05 sett.	al	31 ott.	9 lez.
GIO	dal	06 sett.	al	25 ott.	8 Lez.
VEN	dal	07 sett.	al	02 nov.	9 Lez.
SAB	dal	08 sett.	al	03 nov.	9 Lez.
DOM	dal	09 sett.	al	04 nov.	9 lez.

II° CORSO – dal 05 nov. al 26 gen.

LUN	dal	05 nov.	al	21 gen.	10 lez.
MAR	dal	06 nov.	al	22 gen.	10 lez.
MER	dal	07 nov.	al	23 gen.	10 lez.
GIO	dal	08 nov.	al	24 gen.	10 Lez.
VEN	dal	09 nov.	al	25 gen.	10 Lez.
SAB	dal	10 nov.	al	26 gen.	9 Lez.

III° CORSO – dal 28 gen. al 06 apr

LUN	dal	28 gen.	al	01 apr.	10 lez.
MAR	dal	29 gen.	al	02 apr.	10 lez.
MER	dal	30 gen.	al	03 apr.	10 lez.
GIO	dal	31 gen.	al	04 apr.	10 Lez.
VEN	dal	01 feb.	al	05 apr.	10 Lez.
SAB	dal	02 feb.	al	06 apr.	10 Lez.

IV° CORSO – dal 08 apr. al 08 giu.

LUN	dal	08 apr.	al	03 giu	8 lez.
MAR	dal	09 apr.	al	04 giu.	9 lez.
MER	dal	10 apr.	al	05 giu.	8 lez.
GIO	dal	11 apr.	al	06 giu.	8 Lez.
VEN	dal	12 apr.	al	07 giu.	9 Lez.
SAB	dal	13 apr.	al	08 giu.	9 Lez.

Corso preparato:

Il momento della gravidanza è un momento delicato e meraviglioso. In questi mesi la donna va incontro a moltissimi cambiamenti che riguardano il suo corpo, le sue emozioni e le sue relazioni.

Il corso ha l'obiettivo di offrire ad ogni donna in attesa uno spazio per potersi dedicare a se stessa ed al proprio bambino.

Ogni incontro è articolato in più parti:

- Parte teorico-fisica: respirazioni, stretching, posizioni da travaglio, visualizzazioni, esercizi di preparazione al parto e per il benessere in gravidanza.
- Parte in acqua: attività motoria in acqua, rilassamento, ascolto e comunicazione col bambino.

Benefici del corso:

- Fisici: aumento delle capacità respiratorie, previene e riduce il gonfiore a gambe e caviglie, favorisce il rilassamento attraverso un'azione calmante del sistema nervoso, favorisce il drenaggio dei liquidi.
- Psicologici: attraverso l'acqua si favorisce il rilassamento ed un'azione calmante sul sistema nervoso, si approfondisce la relazione con il proprio nascituro, si riflette e si diventa più consapevoli del nuovo ruolo genitoriale, si affronta il cambiamento corporeo, psicologico e relazionale, attraverso il confronto si favorisce la condivisione e le relazioni con le altre partorienti si crea uno spazio tempo per riconoscere ed esprimere le proprie emozioni legate alla gravidanza.

Durante il corso sono previsti incontri con ostetrica e psicomotricista e un incontro serale per la coppia.

Portare abbigliamento comodo per la parte a secco; costume, cuffia ed accappatoio per la parte di acqua.

CORSO PREPARTO (lezioni da 90')	
Pacchetto 10 lezioni	€ 110.00
Lezione singola (dalla 35° settimana)	€ 12.00
LUN e GIOV	Ore 14.00
<u>Obbligatorio il certificato medico</u>	

REGOLAMENTO

Tutti i clienti sono obbligati a rispettare il Regolamento esposto all'ingresso. Si consiglia la presa visione.

L'iscrizione ai corsi è nominativa e non può essere ceduta ad altre persone.

L'orario e il giorno di frequenza non possono essere cambiati durante il corso.

Le lezioni di nuoto perse non sono recuperabili (per info in segreteria)

In nessun caso potrà essere richiesto il rimborso (totale o parziale) di una quota già versata.

Non è possibile iscriversi o prenotare corsi telefonicamente.

L'iscrizione al corso si ritiene effettiva solo dopo il versamento dell'acconto o della quota totale del corso.

Il saldo dei corsi va effettuato entro e non oltre la prima lezione, come da calendario rilasciato all'atto dell'iscrizione.

L'orario dei corsi ed il calendario potranno subire variazioni a discrezione della Direzione.

Ogni corso potrà essere sospeso a insindacabile giudizio della Direzione se non verrà raggiunto un numero minimo di partecipanti.

L'orario di ingresso in vasca deve essere quello indicato sul programma. L'accesso agli spogliatoi è consentito 30 minuti prima dell'inizio della lezione.

I bimbi più piccoli devono indossare obbligatoriamente un costume contenitivo. La cuffia è obbligatoria a partire dall'età di 1 anno.

La disponibilità di vasche e corsie riservate al nuoto libero varia in funzione della disponibilità del Piano Vasca.

Gli orari di apertura al pubblico del nuoto libero possono subire variazioni a discrezione della Direzione. Non si assicura spazio acqua nella vasca piccola e nella vasca fitness.

Oltre la data di scadenza gli ingressi residui degli abbonamenti da 10 ingressi (sia Nuoto Libero che Fitness) non possono essere né utilizzati né recuperati.

Tutti gli abbonamenti sono nominativi e non possono essere ceduti.

180823_Provaglio Baby Preparato



Validità dal 03 Settembre 2018 al 08 Giugno 2019

CORSI PREPARTO **E NEONATALE**

www.piscinadiprovaglio.it

tel.030.9883293

fax 030.9882073

SPAZIO NUOTO

Società Sportiva Dilettantistica s.r.l.
via Mons. Daffini snc
25050 Provaglio d'Iseo (BS)

tel. 030.9883293

fax 030.9882073

web www.piscinadiprovaglio.it

mail segreteriaprovaglio@acquare.it



acquareprovaglio



acquare_provaglio