

PRE E POST PARTO

CORSI IN ACQUA E IN PALESTRA

Un percorso completo. Sperimentaremo il respiro, il rilassamento, la percezione di "se" e attraverso la codifica di esercizi di allungamento, tonificazione e nuoto, sarete accompagnate nel pre e post parto per affrontare al meglio questo delicato e meraviglioso momento della vostra vita.

CORSO PREPARTO H2O

È un'attività di media intensità, il cui obiettivo è quello di generare benessere psico-fisico nelle gestanti, sfruttando i benefici dell'acqua come lo scarico gravitazionale e la stimolazione vascolare. Vengono proposti esercizi di tonificazione, nuoto, respirazione, allungamento, coordinazione, allo scopo di accompagnare le future mamme ad affrontare in modo piacevole e sereno la gravidanza e il parto.

CORSO PREPARTO

È una ginnastica dolce che ha l'obiettivo di preparare il corpo della donna ai cambiamenti e alle sollecitazioni cui viene sottoposto durante la gravidanza. Vengono proposti oltre agli esercizi di tonificazione, allungamento e rilassamento anche esercizi più sensoriali sulla consapevolezza corporea.

CORSO POST PARTO 1° LIVELLO

È un corso da frequentare subito dopo il parto finalizzato a riportare alla loro integrità anatomica e funzionale muscoli e fasce che con il parto vengono inevitabilmente stressati e spesso danneggiati. Si avrà cura in particolare della rieducazione del pavimento pelvico e dell'addome, soprattutto in presenza di diastasi. È possibile frequentare il corso con il bebè.

CORSO POST PARTO FIT

È un corso dove vengono proposti esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi finalizzati al rinforzo muscolare, a prevenire e correggere atteggiamenti posturali errati, a gestire lo stress ed accogliere serenamente i cambiamenti vissuti dal corpo. Consigliato dopo un percorso post parto di 1° livello.

TARIFFARIO WEP

PRESTAZIONI SANITARIE (IVA ESENTE):

· TRATTAMENTO FISIOTERAPICO INDIVIDUALE (MASSAGGIO SPORTIVO)	EURO 36,00
· TRATTAMENTO DI RIABILITAZIONE IN ACQUA INDIVIDUALE	EURO 36,00
· TRATTAMENTO DI RIABILITAZIONE IN ACQUA IN PICCOLI GRUPPI	EURO 15,00
· TRATTAMENTO DI OSTEOPATIA	EURO 60,00
· TRATTAMENTO DI OSTEOPATIA FINO A 10 ANNI	EURO 40,00
· TRATTAMENTO INDIVIDUALE DI NATUROPATIA	EURO 40,00

ATTIVITÀ IN PALESTRA DI GRUPPO (IVA INCLUSA)

(PALESTRA DI VIA RUSSI E DI PONTEROSSO):

· 10 LEZIONI (+2 LEZIONI GRATIS A CHI SVOLGE UN'ALTRA ATTIVITÀ WEP IN PALESTRA)	EURO 146,40
· 24 LEZIONI	EURO 292,80
· 40 LEZIONI	EURO 439,20
· 60 LEZIONI	EURO 585,60
· 90 LEZIONI	EURO 732,00
· 135 LEZIONI	EURO 878,40
· 210 LEZIONI	EURO 1024,80
· LEZIONI ILLIMITATE	EURO 1220,00
· ABBONAMENTO MENSILE (2 VOLTE A SETTIMANA)	EURO 80,00

ATTIVITÀ IN ACQUA (IVA INCLUSA)

(PISCINA DEL PASSETTO E DI PONTEROSSO):

· AQUANTALGICA 5 LEZIONI	EURO 50,00
· AQUANTALGICA 16 LEZIONI	EURO 145,00
· PRE E POST PARTO (TUTTI I CORSI) 1 LEZIONE	EURO 12,00
· PRE E POST PARTO (TUTTI I CORSI) 8 LEZIONI	EURO 80,00